

ధ్వస్వామ్య సంకలితము.

గ్రథమ ముద్రణము

•వనామ సంవత్సరము

994

Acc No 28046

UNIVERSAL YOGA-2; INTROSPECTION
(Look Into Thyself)

1145
SIV

By

“Pouranika Ratna”

“Maha purna Andhrikanachana”

Sree Mattupalli Siva Subharaya Gupta

Kottapet, GUNTUR-522 001. ph. 23827.

పుస్తకములు దొరకు ప్రదేశములు

1. శివా యింజనీరింగ్ కంపెనీ

స్టేషన్ రోడ్, గుంటూరు.

ఫోన్ : 20827

2. విశ్వమందిరం

కృష్ణనగర్, 3వ లైను

గుంటూరు.

కృతి సమర్పణ

శర్యగోత్రభవ్యుడై, భక్తి ప్రఫుల్లాత్ముడై
వార విచార ధీరమతియై, సౌజన్య పాథోధియై,
మాంకితశాంతపూర్ణహృదుడై చెన్నొందుధర్మాత్ముడన్
ఖ్యాతి గడించినావు జగతిన్ వాత్సల్యరమ్యాకృతి!

అక్షరజ్ఞాన మెరుగని అర్భకుడను
విషయవాంఛా కరాగ్రస్థ విచలమతిని
నన్నొక “మనిషి”గా జేసినారు మీరు!
ఏ మొసంగినన్ తీర దీ ఋణము తండ్రి

కొత్తపేటను గ్రాలు “కోదండరామాల
యము” నీ ఉదారత నెరుక పరచు;
“కన్యకా భగవతీ పుణ్యమందిరము” నీ
భక్తి విప్లవు బట్టబయలు జేయు;
“గౌడీయమతము” నీ కారుణ్యమయ చారు
గాధావళిని త్రవ్వ గంపకెత్తు;
తత్వార్థపేటి “గీతామకరందమ్ము”
నీవలె నవ్వువెన్నెలలు విరియు

ఇంట నే మూల జూచిన నీవు నిలచి
నన్ను పిలచుచున్నట్లు కన్నట్లు చుండు;
పరమ పదమునుగై కొన్నవాడ వయ్య
నడుగ దుంగున కన్నింతు వయ్య! తండ్రి!

౧ యెడందకు నెడదగా మెలగుచున్న
అమ్మ'లో మిమ్ము దర్శింతు నహరహమ్ము !
౨ రపుడు నడచిన రహదారిలోనె
పిన కొలంది నడయాడుచుంటి నిపుడు !

పు కోరిన యంత నీ మాటగా “ఆంధ్ర
బ్రహ్మవై పర్తంబు” వ్రాసినాను;
పు బోధించిన “నిష్కామ యోగమ్ము”
“విశ్వయోగమ్ము”గా పేర్చినాను;
పు చూపిన త్రోవనే పట్టి ఆత్మ ద
ర్శించగా యాత్ర సాగించినాను;
పు దోగిన భక్తి నిర్ఝరిలో ముని
వరపునీతుడ నాచు పరగినాను;

పొందినము క్రమశిక్షణ రంగరించి,
స్థబోసి, పెంచితివి మహాత్సుకతను;
మహాశిస్సు లందుకొంటిని మహాత్మ !
ను “నేను”గా తెలుసుకొన్నాను తండ్రీ !

వ్యయోగీంద్రు హృదయాన వెలసినట్టి
వ్యజ్యోతి స్వరూప ! శాంతి ప్రభాస !
బ్రహ్మ ముప్పొంగగా సమర్పించుచుంటి
తిని గ్రహించి ఆశిస్సు లీయవయ్య !!

— మట్టుపల్లి శివసుబ్బారాయ గుప్త



4. రచయిత తల్లితండ్రులు

దివ్యాశీస్సులు

యోగమనగా కలయిక. వ్యక్తిగత మనస్సు (Personal) విశ్వమనస్సు (Cosmic Mind)తో కలయికపర్పడటమే అనుసంధానం గావించటమే యోగము. అదియే జీవాత్మ త్మల సంయోగము. శాస్త్రజ్ఞులు మానవ జీవన పరిణామము గురించి చెప్తూ, మనిషి జీవనం ఏకకణ జీవినుండి ప్రారంభమౌతూ పరిణామంచెందుతూ, మనిషిగా రూపాంతరము చెల్లుచెప్తున్నారు. మనిషితో శాస్త్రజ్ఞులు అగిపోయారు. మనిషి అతని జీవన పరిణామ మేమిటో వారు యోచించలేదు. సేలేదు. కానీ, మన సనాతన బుద్ధులు, యోగులు దానిని శోధించటమే గాక, సాధనలో, అనుభవములో మును తెలుసుకొని విశ్వశక్తితో సమైక్యము కావటమే మానవ వితలక్ష్య మని చాటి చెప్పారు.

మనిషి పరిపూర్ణ మానవునిగా రూపుదిద్దుకొని, దివ్యత్వము పొందించి, దివ్యభావనలతో సంచరించి, తన వ్యక్తిగత మనస్సు విశ్వమనస్సుతో అనుసంధానంచేసి, విశ్వశక్తితో సంయోగమే మనవుని యొక్క జీవిత లక్ష్యము. అదియే యోగము! అదే శ్రీ కృష్ణుడు అర్జునునికి ఉపదేశించిన దివ్యము! భగవద్గీతనంతనూ బోధించిన తరువాత శ్రీ కృష్ణుడు అని “యోగివికా అర్జునా!” అని అదేశించాడు అనగా భక్తి

జ్ఞాన మార్గములైనా, మరి ఏ మార్గమైనా మానవుని చరమము యోగమే! ఈ గ్రంథము మానవుని యోగిగా మార్చుటతో సందేహము లేదు.

అందుకే మనకు అవతారపురుషులుగా, మహాత్ములుగా
 పురుషులుగా, యోగులుగా కనిపిస్తున్నవారందరూ యోగమును
 నిష్కామ కర్మ యోగముగా, 'విశ్వయోగము'గా, క్రియా
 యుగా సాధనచేసి రూపుదిద్దుకున్నవారే! అనగా మహాత్ములుగా
 చెందినవారే! వారిలో యోగులున్నారు. యోగీశ్వరు
 లు. యోగేశ్వరులున్నారు. యోగేశ్వరేశ్వరులున్నారు.
 శ్రీకృష్ణుడుఅంటే యోగులలో ఈశ్వరుడు. యోగేశ్వరు డంటే
 మనకే ఈశ్వరుడు. యోగేశ్వరేశ్వరు డంటే పరమాత్మయే!
 చిరంజీవి మట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయ గుప్తకు యోగమన్నకడు
 యోగమన్న ప్రాణము. అతనికి ప్రాణముకన్నమిన్నయోగమే.
 నే దానిని గురించి తపించాడు. తాపత్రయ పడ్డాడు. పరి
 చాడు. పరుగులు తీసాడు. విశ్వయోగివద్దకు యోగమునకై
 వచ్చి, అకాంక్షతో ఎంతోకాలం వేచిఉన్నాడు. చివరకు
 స్పృహించింది. సర్వవ్యాపకుడైన విశ్వాత్మకరుణాకటాక్షమున
 మును అభ్యసించగలిగాడు. విజయము సాధించాడు. చక్క,
 బకలేని నొరు మిక్కిలిచక్కగా పలుకుటయే గాక, ఉపన్యాస
 ఈయగల సమర్థత పొందినది. కొన్ని సంవత్సరములుగా
 పుష్పను పట్టుకొనలేని చేయి, ఒక అక్షరమునుకూడా రాయలేని
 350 పేజీల వ్రాతప్రతిని యోగగ్రంథముగా మలచి, సమాజ
 ప అందియ్యగలిగింది ఈనాడు రెండవభాగముకూడా వెలువ
 భవిష్యత్తులో ఇంకనూ తొమ్మిది భాగములు రానున్నవి.
 అంతా విశ్వాత్మ కృప. విశ్వయోగ ఫలితము. అందుకనే తాను
 నలాభమును అర్హతకలవారందరూపొందవలసినెడిఅకాంక్షతో
 యోగ రహస్యములను సమాజ శ్రేయస్సుకై, అరోగ్యవంత
 శక్తివంతమైన మానవ శరీర నిర్మాణమునకై సమాజమునకు
 గీవాడు.

విశ్వయోగ ప్రథమభాగమునకు “నీలోకి నీపయనం” అనిపేరు
 ప విశ్వయోగ మంటే అసలు నీలోకినీపయనమే! అతరువాత
 పసిందినీలోకినీఆవలోకనంకాబట్టివిశ్వయోగమురెండవభాగమై
 అవలోకనం వెలువడింది. తనయోగసాధనాకాలంలోపొందిన
 సారాన్ని ఈగ్రంథంగామలచి చిరంజీవిశివసుబ్బరాయగుప్త
 కి ఈనాడు అందిస్తున్నాడు. ఇట్లా ప్రతిసంవత్సరము యోగ
 ర్ తానుపొందిన అనుభూతులను ఒక గ్రంథంగా, మొత్తం
 గాలుగా 11సంవత్సరాలలో విశ్వయోగమును వెలువరించ
 నను శివసుబ్బరాయగుప్త అశయము నెరవేరగలందులకు
 పు లిస్తున్నాను

ఈగ్రంథరచనతో చిరంజీవి మట్టుపల్లి శివ సుబ్బరాయ గుప్త
 రితార్థమైనది. వునీతమైనది. వానిజననీజనకులు ధన్యులైనారు.
 బమ్మడైవ కటాక్షమునకు పాత్రమైనది. యావత్తు వంశము
 గంగానదియైనది. ఈవిశ్వయోగము రెండవభాగమైననీలోకినీ
 కనమును తనపితరులైన మట్టుపల్లి జగన్నాథం గారికి
 ముచ్చేసి, పితృఋణమును, ఋషిఋణమును, దైవఋణమును
 కొని ఋణవిముక్తుడై గురువు అనుగ్రహానికి, దైవానుగ్రహ
 పాత్రుడై చిరంజీవియైనాడు మట్టుపల్లి శివ సుబ్బరాయగుప్త.
 నారు

విశ్వయోగి విశ్వంజీ

1-94

విశ్వమందిరం

ప్రజన్మాప్తమి

గుంటూరు

విశ్వయోగాభినందనలు



G.V.S ప్రసాదరావు

యోగ సమాచార కేంద్రము

కొవ్వలి - 524442

ప: గో: జిల్లా (A.P)

ఒక సాధకుడు తన సాధనను గూర్చి గ్రంథము వ్రాయుట శాస్త్రానికి న్యాయము చేకూరుతుంది. మట్టుపల్లి శివయ గుప్తగారు కుండలినీ సాధనచేస్తూ, ఆ కుండలినీశక్తిని, బ్రహ్మ విద్యనుగురించి వివరముగా గ్రంథమును రాసారు. కుండలినీ యోగశాస్త్రానికి ఎంతో న్యాయము చేకూర్చినది. డే గ్రంథము వ్రాయుట చాలా అరుదు. ఇటువంటి వారిలో తత్త్వవేత్త, రచయిత అయినటువంటి జిడ్డు కృష్ణమూర్తి పేర్కొనవచ్చు. ప్రస్తుతము కుండలినీ శాస్త్రానికి ఆధారతీపుస్తకము The Serpent Power ను రచించిన Sir Wood Rofee సాధకుడు కాకపోవుట వలననే దీనిలోని ములు వరుస క్రమములో లేక పోయినవి. అందువలన ఈ పుస్తకము అందరికి అర్థమగుటలేదు గుప్తగారు విశ్వయోగము-2 (నీతివలోకనం) అనుఈగ్రంథమునందు ఈలోపంలేకుండా

కుండలినీ మహావిద్య దక్షిణభారతదేశమునందుగల ద్రవిడ వాయములో నుండి ఉద్భవించినది. తరువాత బెంగాలు,

కాశ్మీరులకు వ్యాప్తి చెందినది. ఇట్టి మహత్తర సనాతన హృదిద్యనుగురించి సంపూర్ణముగా చెప్పగలిగిన వ్యక్తులు రుదు. వీరిలో స్వామిరామా, స్వామిసత్యానంద సరస్వతి, నానంద, స్వామినిరంజనానందసరస్వతి మొదలగు చెప్పకొనవచ్చు. కానీ వీరు అందరికి అందుబాటులో . అటువంటి అలభ్యమైన, గుహ్యతి గుహ్యమైన ఈ అత్మ ఈరచయిత అందరికి అందుబాటులోకి వచ్చినట్లు చేయు ఓ. అన్ని దానములకన్నా జ్ఞాన దానము చాలాగొప్పది. కుండలినీ బ్రహ్మ విద్యను దానము చేయుచున్న ధన్య

యోగమనగా మానసిక శారీరక సాంఘిక శక్తులను ఏకోన్ము చేసి, ఆనందమయ జీవితమును పొందువిధాన మని అర్థము. నీ అనగా మన శరీరంలోని ప్రతి పరమాణువులోనూ వలె చుట్టుకాని నిక్షిప్తమై ఉన్న “ధ్రువాకర్షణశక్తి” అని

నిత్య జీవితంలో ఒడిదుడుకులకు మామూలు మనిషి అలసి othalamus అలసి) Autonomous Nervous sys- సమతుల్యత చెడి, అనారోగ్య వంతుడవుతాడు. యోగ డు తన సాధన వలన Autonomous nervous sys- పైన కొంత కంట్రోలును సాధించి జీవిత మందలి ఒడిదుడు తట్టుకునే శక్తిని పొందుతాడు. ఇదియే మామూలు వ్యక్తి నీ యోగ సాధకునకు గలభేదము. స్వామిరామ B.P 200

Pulsebeat 300 వరకు తన శరీరములో చూపించారు. కాకా వారి ఆరోగ్యములో ఏమార్పు రాలేదు. ఇది డాక్టర్ల సమక్షంలో చేసి చూపించారు.

మన శరీరంలో ముఖ్యమైన గ్రంథులను (వ. డులను) బటిని యోగులు వివరించారు.

1. బ్రహ్మగ్రంథి : ఈ ముడి మూలాధార స్వాధిష్ఠాన వెంట ఉంటుంది.

2. విష్ణుగ్రంథి : ఈ ముడి మణిపుర అనాహతముల ఉంటుంది.

3. శివ (రుద్ర) గ్రంథి : ఈ ముడి విశుద్ధి అజ్ఞాన ఉంటుంది. విశుద్ధి చక్రమునకు వెనుక వెన్నుపూసలో దీని ఉంటుంది.

ఇంద్రియముల ద్వారా సేకరింపబడు విషయములను మెదడు ముద్రించుట బ్రహ్మగ్రంథిపని. శరీర ఆరోగ్యము, శరీర బల చూచుటయే విష్ణుగ్రంథిపని. మనిషికి కావలసిన శక్తి (పరిణామాన్ని) సంపాదించుటయే శివగ్రంథి పని.

రచయిత పుట్టుకతో మణిపుర చక్రము (విష్ణుగ్రంథి)నకు వారు. “సంఘం శరణం గచ్ఛామి” అనేడి ధర్మాన్ని పరిచి ఉన్నారు. ఎంతయో వ్యయ ప్రయాసలకు ఓర్చి, ప్రజల గాగసేవ చేయుచున్నారు. పంచభూతమయమైన ఈ రో, అత్మఅగ్నిరూపంలో, మణిపుర చక్రములో ఉంటుంది. దడులో బుద్ధిగా మారుతుంది ఈ బుద్ధిని వినియోగించు

తి వ్యక్తి తనలోని ఎరుకను పెంచుకోవలయుననెడి విషయము ఈ రచయిత చాలాదైర్యముగా చెబుతున్నాడు. డా॥ జె.సి. కరాపు (1895-1986) గారి గురువుగారు 100 సం॥ల పాటు విద్యను వ్యాప్తిలోకి తెచ్చారు. వారు హఠాత్తుగా మాయుట వలన ఆ ప్రాజెక్టు అంతటితో ఆగిపోయింది. ఒక మొక్క చెడిన ధాతువుపై యోగ సాధకుడు ధ్యానముచేసి వునుబాగుచేయుటయే “ధాతువిద్య” అనబడుతుంది. అదియే బ్రహ్మ విద్య. చాలాకాలము క్రితము చార్మినార్ కు వేయించున్న వ్యక్తులు ప్రమాదవశమున జారి క్రిందికి పడి వారి నుండి విపరీతంగా రక్తస్రావము జరుగుచున్నది. వ్యతిధానము వలన రక్తము కారుట అగలేదు. అప్పుడు కరాపుగారి గురువుగారు వారిశిష్యులు గాయపడిన వ్యక్తుల పైపుపైన (అనాహత చక్రము) ధ్యాన మొనరించి, రక్తము తిరిగి వారి ప్రాణములను కాపాడినారు. ఈ విద్య సైన్సు అనిపించలేదు. ఇది చరిత్ర పుటలలో ఒక మణిపూసవలె నిలచింది. చరిత్రలో కలసి పోయింది. సైన్సుకు సహితం ఈ ధాతు విద్యను రచయిత “ప్రాణ సంచాలన అమృతమును పేర ఈ గ్రంథములో సామాన్యులకు కూడా అర్థమయ్యే రీతిలో రచించారు. ఒకయోగి దూరముగాయున్న వ్యక్తిపై స్మరించుకొంటూ ధ్యానించి, అవ్యక్తి యొక్క పరిస్థితిని స్పందనను మార్చటాన్ని ప్రొఫెసర్ హిరోషి నామా (జపాన్ శాస్త్రజ్ఞుడు) నిరూపించాడు. ఈ విద్యలో నేను గత 5 సంవత్సరములుగా మంచి ఫలిత సాధించాను. అందువలన ఈ యోగము మానవాళికి కరము. దాని సాధనను వివరంగా అర్థము అయ్యే రీతిలో రు గ్రంథస్థం చేసారు.

రచయిత తల్లిదండ్రులు దూరదృష్టి కలవారు. కనుకనే వారు
 కల్పంతో తమ కుమారుడు జ్ఞాన యోగి కావలయునని, వాని
 పరులకు శుభములు కలుగజేయ వలెనని, సంకల్పించి
 మారుని నామధేయ మందు 'శివ' (రుద్ర గ్రంథి) అనేడి
 మయ శబ్దాన్నిచేర్చారు కుండలినీమహావిద్యను గ్రంథస్థము
 సాధకులకు కళ్యాణ మొనరించుట వలన రచయిత సార్థక
 యుడు అయినాడు. శివసుబ్బరాయగుప్తగారు మూడు గ్రంథు
 లుడ దీనుకోటానికి సాధన చేస్తున్న వ్యక్తి. ఈ మూడు
 లందు సమతుల్యత సాధించిన వ్యక్తి యోగ సాధన రుద్ర
 యోగ గ్రంథముల రచన - బ్రహ్మగ్రంథి, యోగముసు
 కీ అదిచటం — విష్ణుగ్రంథి. ఈయన షట్చక్రములను
 విన రాజయోగి.

ఈగ్రంథము సాధకులందరకు, ముందు తరములవారికి, ఒక
 క వలె మార్గ దర్శకంగా ఉపయోగ పడుతుంది. రచయిత
 నీ సాధన సఫలము కావలెయునని మనసా వాచా కర్మణ
 నుచున్నాను.

ఇట్లు

యోగాభిలాషి

డా॥ G.S.V. Prasad Rao

కుండలినీయోగి యోగా అయ్యర్వేద,

డోర్ : నెం. 228-1-21/1

Powerpet, Grand trunk Road,

BLURU-534002.

విశ్వయోగానుశీలనం

“సరససాహితీ చరణచారణ చక్రవర్తి”
జి.వి.యల్.యన్. విద్యాసాగరశర్మ, M A
(రిటైర్డ్ ప్రభుత్వ డిగ్రీకళాశాల ప్రిన్సిపాల్)

విశ్వయోగానికి రెండవ భాగంగా శ్రీమట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయ
రాయవారిచిన “నీలోకి నీ అవలోకనం” అనే ఈ గ్రంథం
మైన ఒక అమూల్య గ్రంథం. మొదటి భాగమైన “నీ లోకి
నం”లో “విశ్వయోగాన్ని”-అంటే సహజ నిష్కామ కర్మ
న్న ఎట్లా మనం అభ్యసించి, అత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొంది,
నమను సార్థకం చేసుకోవాలో! వివరించి, ఇప్పుడి గ్రంథంలో
మీరు సంవత్సరాల యోగసాధనలో పొందిన అనుభూతులను
చి, మనలోకి మన పయనాన్నీ, ఆ తర్వాత మనలోకి మనం
నే అవలోకనాన్నీ, ఆయన సులభతరం చేశాడు. ఇది
నీయమైన విషయం.

మదా యదా హి ధర్మస్య గ్లాని ర్భవతి భారత
భృతాన మధర్మస్య తదాత్మానం సృజామ్యహం”

అని శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతలో చెప్పిన విషయం మనకందరికీ
పేదే! అయితే అందులో మనకు తెలియని ఒక రహస్యం
‘ధర్మ’మంటే ఇక్కడ “స్వధర్మ”మని అర్థం. మాతృగర్భంలో
ప్పుడే శిశువు బయటి వాయువుతో నిమిత్తం లేకుండానే, తనలో
వాయువుతోనే శ్వాసిస్తూ ఉంటుంది. భూమి మీద పడటం
ఉచ్చాస నిశ్వాసలు తీసుకోవటం మొదలుపెడుతుంది.

ః వచ్చింది శ్వాస. ఇది ప్రాణికి స్వధర్మం. ఈ శ్వాసను ద్వారా స్వాధీనం చేసుకోవటాన్నే “సహజయోగ” మంటారు. తో అగక ప్రాణాయామం ద్వారా స్థిరం చేసుకున్న మన విశ్వమనస్సుతో అనుసంధానం చేసుకోవటమే మానవుని గా చెప్పబడింది. ఇదే సహజ నిష్కామ కర్మయోగం. యోగ”మంటే ఇదే!

మొట్టమొదట ఈ యోగాన్ని భూమి మీదకు తెచ్చినవాడు వ్రేళ్ళరుడైన శ్రీదత్తాత్రేయుడు. ఆయన ఈ యోగాన్ని ర్యాడ్డునుడు మొదలైన వాళ్ళకు బోధించాడు. కాలప్రభావం ది మరుగునపడితే, ఆయన ద్వాపరంలో శ్రీకృష్ణుడుగా అవ ఆయోగాన్ని కొంచెం సులభతరంచేసి అర్జునుడికిచెప్పాడు. గంలో మహావతార్ బాబాజీగా లాహిరీ మహాశయులకు యోగ”మనే పేరుతో మరోరీతిగా ఆయోగాన్నే బోధించాడు. శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీరూపంతో అవతరించి, శ్రీశివ, వారా విశ్వయోగాన్ని ఈ విధంగా వెల్లడిస్తున్నాడు, డి స్వధర్మమైన సహజ నిష్కామ కర్మయోగానికి (విశ్వ డి)గ్లాని సంభవించినప్పుడు ఆయా కాలాల్లో, ఆయా గురు తో దత్తప్రభువు అవతరిస్తూ, జ్ఞానబోధగావిస్తూ, యోగ డ ఉద్ధరిస్తూనే ఉంటాడన్న విషయం మనకు ఇట్లా తుంది.

యోగమనంగానే అదేదో మనం చెయ్యలేని కష్టతర విషయ గా లోకం భావించటం జరుగుతున్నది. కష్టం ఉంటే

హ కష్టం ఉండదు. ఈ నాడు అతిసులభంగా ప్రతి ఒక్కరూ క, శాశ్వరక ఆరోగ్యంతో జీవితానందాన్ని చూరగొవటానికి ఈ విశ్వయోగం వెలువడింది. ఈ యోగాన్ని గనుక చంచటంమొదలుపెడితే మనశశ్రీరారోగ్యం పెంపొందుతుంది. స్వీ వృద్ధి అవుతుంది. మనస్సు నిత్యం ఉత్సాహంతో వ వేస్తూ ఉంటుంది. శరీరం వజ్రతుల్య మౌతుంది. ప్రతి హృదయం 'ప్రశాంత నిలయం' అవుతుంది. ఈ విశ్వ యోగం అభ్యసించే వాడు తన్నుతాను ఉద్ధరించుకోవటమే లక్ష్యం, భీష్ముని లాగా ఇచ్చామరణాన్ని గూడా సాధిస్తాడు. ఆ సాక్షాత్తు దత్తాత్రేయుడిగా మారిపోతాడు. మరో రహస్యం ఏంటే-రాబోయే పది సంవత్సరాలకాలంలో, జగత్తుకు సంభవించే విపత్కరపరిస్థితులనుండి తన్నుతాను సంరక్షించుకొనే ఈ విశ్వయోగం మనకు కల్పిస్తుంది.

ఈ విశ్వయోగం అభ్యసిస్తే ఎటువంటి సత్ఫలితాలు కలుగునో వచ్చటానికి ఈ శివగుప్తే మనకు ఒక నిదర్శనం. 1986వ సంవత్సరంలో శ్రీశివగుప్తకు స్కూటర్ ప్రమాదంలో కుడిచేయి కట్టబడింది. డాక్టర్లు ఆపరేషన్ చేసి ఆయన ప్రాణాలను కాపాడే ప్రయత్నం చేశారు. చివరకు లాభంలేదని ఆశ్చర్యపడ్డారు. అంతా ఆయన ప్రాణం పోయిందని గొల్లుమన్నారు. అయితే శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ అష్టభుజ యుక్తుడై ఆయనకు క్షయించి వున్న రుజ్జీవితుణ్ణి చేశాడు. ఆ తర్వాత ఆయన భగవానుడి ఆదేశానుసారం, ఆయన దత్తంచేసిన శక్తితో

వైవర్త మహాపురాణాన్ని అరు ఖండాలుగా, సమగ్రంగా, ధకంగా తెలుగులోకి అనువాదం చేశాడు. ఇంకా చాలా అలు వ్రాసాడు కానీ మళ్ళీ మాయలోపడి, మానవ దౌర్భక్తి లోనై యాడు. అహంకార, మమకారాల చేతుల్లో చిక్కి, నాకు తెలుసుసనే గర్వంతో విర్రవిగుతూ, అహార వీహారాల్లా ఉదాసీనుడై తన అరోగ్యాన్ని చేతులారా పాడుచేసుడు. తత్ఫలితంగా 1984లో ఆయనకు పక్షవాతం వుంది. 1992 దాకా అంటే దాదాపు ఏడేండ్లు-చాలా బాధ వుంది. అబాధే కష్టస్సుగా మారింది. తప్పు తెలిసి వచ్చింది. దయమైంది, శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వజీ దర్శన లాభం వుంది. ఆసమర్థ సద్గురువు అనుగ్రహంవల్ల విశ్వయోగం చేయింది. ఆ క్షణం నుంచి ఆయన ప్రాణాయామాన్ని తీవ్రంగా న చేయటం మొదలుపెట్టాడు. ప్రాణసాధనతప్ప మరోధ్యాన నకు లేకపోయింది. ఆ ప్రాణేశ్వరుడే గురువై సహజని స్కామ యోగం ఎట్లా చేయాలో ఆయనకు బోధపరిచాడు. అట్లా న విశ్వయోగ సాధన సాగింది. పనికి రాదనుకొన్న కుడి పటుత్వం వచ్చింది. రాయటానికి స్వాధీనమైంది. నంగి లు స్ఫుటమైనాయి. బట్టతలలో వెంట్రుకలు మొలిచాయి. సంవత్సరాల వయస్సు వెనుకబడినట్లు మొగంలో ఒకవినుత్న కి పస్సుటమైంది. ఈనా డాయనను మాట్లాడమంటే సభల్లో ఓ గంటల సేపు నిరాఘాటంగా మాట్లాడగలడు. ఇదంతా యోగ సాధన ఫలితమనే మనం చెప్పాలి. తాను పొందిన లితాలు లోకంలోని మానవులంతాపొంది, పరిపూర్ణమైన ఐహ

క సౌఖ్యాలను పొందాలన్న ఆరాటంతో-ఈవిశ్వ
 వ-ఇంతవరకు ఎక్కడా ఎవ్వరూ వెలువరించటానికి సాహ
 రహస్యాతి రహస్యాల నెన్నింటినో బట్టబయలుచేసి, ఈ
 సూపంగా సమాజానికి అందిస్తున్నాడు. ఇంతకంటే విశ్వ
 యకం మరేముంది ?

శ్రీ శివగుప్త ప్రణీతమైన విశ్వయోగం ప్రథమభాగం "నీలోకి
 వం"లో 1) దేహమే దేవాలయం-హృదయమే దైవపీఠం
 ని పరమధర్మం 3) ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం 4) పంచ
 విజ్ఞానం 5) అష్టాంగ యోగం 6) సగుణోపాసనలో
 అర్థం 7) నీలోకి నీ పయనానికి 108 సోపానాలు
 నిత్యసాధన 9) స్వర విజ్ఞానం 10) ధ్యానం 11)
 షామ కర్మయోగం అనేపదకొండు అధ్యాయాలున్నాయి.
 గోవి ఏడవ అధ్యాయం ప్రతి ఒక్కరూ తప్పక చదవవలసిన
 చుం. ఆ అధ్యాయంలో చెప్పిన 108 సోపానాలను అర్థం
 ని, ఆచరణలో గనక మనం పెడితే, మనజీవితం నందనవన
 యిది. తరచుగా మనకు కతిగే శారీరక బాధలను నివారించు
 నీకి శ్రీశివగుప్త కొన్ని చిట్కాలు అందులో చెప్పాడు.
 న్నకు వెళ్ళేటప్పుడు కుడిముక్కు రంధ్రాన్ని బొటనవేలితో
 ప్త (చంద్రనాడి చలించేటట్లుచేస్తే) సుఖవిరేచనమౌతుంది.
 గసమయంలో వురుషుడు కుడి ముక్కుతోనూ (సూర్యనాడి
) శ్రీ ఏడమముక్కుతోనూ (చంద్రనాడితోనూ) శ్వాసిస్తూ
 లి" ఈ మొదలైన విన్నో విశేషాలతోబాటు నాడిస్థానాలూ,
 యా మొదలైన వాటిని గురించి కూడా ఆ గ్రంథంలో
 చబడ్డాయి.

ఇక రెండవ భాగంగా వెలువడిన “నీలోకి నీ అవలోకనం” గ్రంథంలో శ్రీశివగుప్త తన రెండు సంవత్సరాల యోగ రో తాను పొందిన అనుభవాలను వెల్లడించటంతోబాటు, భాగాన్ని మనం మరింతగా అర్థం చేసుకోవటానికి వీలుగా, భానికి వ్యాఖ్యానంగా ఈ గ్రంథం వ్రాయడం జరిగింది. యోగాన్ని చదివేటప్పుడు పాఠకుడు ప్రథమభాగాన్ని ముందుగా ఉంటేనే తప్ప, (తన దగ్గర ఉంచుకొంటేనే తప్ప) ఈ సమగ్రంగా బోధపడదు.

ఈద్వితీయ భాగంలో సకల వ్యాధులనూ నివారించగల నీ బ్రహ్మవిద్యాసాధన వివరించబడింది మొదటి భాగంలో ఎన్నో వినూత్న రహస్య నిషయాలు ఇందులో ఉన్నవి. డవ భాగంలో “అమృతయోగం, “విశ్వయోగ ధ్యానం” అనే ఆధ్యాత్మిక చాలా అమూల్యమైనవి. ప్రతి ఒక్కరూ చదివి అర్థం చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నది.

“అమృత యోగం” అనేది ఒక అత్యద్భుతమైన ప్రాణ సంచాయ ఈ యోగం చేయటం చాలాసులువు. పూర్వం ఈ యోగాన్ని ఎవరికీ చెప్పేవాళ్ళు కాదు. ఎంతో శ్రమ కోర్చి, సంవత్సరాలు గురు శ్రమ చేసి, ఎప్పుడో గురువు అను లభించినప్పుడు మాత్రమే ఈ మహాయోగం వాళ్ళకు లభించే అటువంటి గుప్తాతి గుప్తమైన ఈయోగాన్ని శ్రీశివగుప్త గ్యార్డన్ వెల్లడించి మహాపాపకారం చేశాడు. ఈయోగాన్ని అభ్యసించి అనేక వ్యాధుల్ని నయంచేసుకోవచ్చు. ఇది కూ, ప్రాణానికీ, దేహానికీ సంబంధించిన సాధన. ఆధునిక తల్పూ, డాక్టర్లూ ఇప్పుడీ సాధనను రోగులచేత చేయించి

య నివారిస్తున్నారు. అమెరికాలో రోగులమీద ఈ క్రిమి
కు ప్రయోగింపబడుతున్నది. ఈయోగాన్ని మనమెట్లా సాధిం
శ్రీశివగుప్త అందరికీ అర్థమయ్యేటట్లు, రెండు యోగపద్ధతుల
సమగ్రంగా వివరించటం జరిగింది. ఈ యోగంలో
మైన “కపాలభాతి” మనమస్తిష్కాన్ని శుభ్రపరచి, తేజస్సు
యోవనాన్ని ప్రసాదించేక్రియ కూడా వివరించబడింది.

ఆ తర్వాత ఈ గ్రంథంలో పేర్కొనవలసింది “అంతర్మాన
ర్థవం”. ఈ విజ్ఞానం అత్యద్భుతమైంది శబ్దంలో ఉన్న
న్నిమశంకనక అనుభవంలోకి తెచ్చుకున్నట్లైతే శబ్దంయొక్క
ర్థతత్వం మనకు బోధ పడుతుంది. శబ్దమంటే ‘ఓం’ కారం.
లో, “అ, ఉ, మ” లున్నవి. ‘అ’ అంటే,
వావస్థ. “ఉ” అంటేస్వప్నావస్థ. “మ” అంటే సుషుప్తావస్థ
ర్వాత అంతా నిశ్శబ్దమే! దాన్నే “తురీయావస్థ”
రు. ఆ అవస్థను మనం చేరుకోవాలంటే “అంతర్మానమే”
శరణ్యం. ఈ తురీయావస్థలో మనం పరమాత్మకు దగ్గరగా
ం. అది ఎరుకతో కూడిన ఒక గాఢనిద్ర లాంటి అవస్థ.
స్థలో మనకు ఆత్మదర్శనం కలుగుతుంది. ఈ యోగ సాధన
అనంతమైన ప్రకృతి తత్వం మనకు బోధ పడుతుంది.

ఈ అమృత యోగమే అసలైన విశ్వయోగం. శ్రీకృష్ణుడు
ఈ సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని సూర్యుడికి చెప్పాడు
ర్యుడు మనువుకూ, మనువు ఇక్ష్వాకుడికీ, క్రమంగాబోధించినట్లు
ద్వీతలో చెప్పబడింది. “అథిత్యో హవై ప్రాణాః” అని ఇక్కడ
యడంటే ప్రాణమని అర్థం. ఈ ప్రాణం ఇడ (చంద్ర),
శ (సూర్య), నాడుల్లో ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. అందుకనే

ప్పుడు పింగళనాడిలో ఉన్న వాయురూపుడైన సూర్యుడికి
 కించాడు. “సూర్యుడు మనువుకు నేర్పాడంటే మనస్సుకు
 డని అర్థం. ప్రాణం చంచలమైన తర్వాత మనస్సే ఉపాధి
 ంది. ‘ఇక్ష్వాకుడు’ అంటే ముక్కులో ఉండే బహిర్వాయువు.
 వు ఇక్ష్వాకుడికి నేర్పాడంటే మనలోగుండా బయటకు
 మన చంచల ప్రాణాలను అంతర్ముఖం చేసుకొని, యోగ
 ద్వారా కుండలినీ శక్తిని మేల్కొల్పి, మనస్సును సహస్రా
 ని పరమాత్మ చెంతకు తీసుకువెళ్ళి, కుండలినీ శక్తిని ఆయ
 మర్పించి, చంచలప్రాణాన్ని స్థిరం చేసుకోవటం ఈ
 హిగ విధానం ఈ గ్రంథంలో విపులంగా వర్ణించటం జరి
 “దేహత్రయ విజ్ఞానం”లో చాలావరకు శ్రీశివగుప్త భగవత్
 రాచార్యులవారి అభిప్రాయాలను అనుసరించి చెప్పినప్పటికీ
 ప్వానుభవాలనుకూడా వివరించటం జరిగింది.

ఈ గ్రంథంలో యోగపరంగా శ్రీశివగుప్త ఇచ్చిన వివరణలు
 సమంజసంగా ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు కర్మ, భక్తి, జ్ఞాన
 లను గురించి చెబుతూ, “సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని
 రించటమే కర్మయోగం, సాధన ఎడల ప్రీతి కలిగి ఉండటమే
 యోగం. సాధన ద్వారా అధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని ప్రత్యక్షంగా
 పుకోవటమే జ్ఞానయోగం. ఈ మూడు యోగాలను పొంది,
 5 చేస్తూ, అభిమానాన్ని (సర్వధర్మాల్ని) వదిలి ఆ పరమాత్మ
 ణువేడాలి. విశ్వాత్మతో తన ఆత్మను అనుసంధానం కావించు
 లి ఇదియే విశ్వయోగం!” అని వ్యాఖ్యానించాడు. ఇది
 గాలా సత్యం. శ్రీశివగుప్త యోగానికి సంబంధించిన విష
 ను అధునిక శాస్త్రీయ విజ్ఞానంతో సమన్వయిస్తూ చెప్పేపద్ధతి
 ణీయంగా ఉంది. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ఇట్లా చెబితేనేగాని

గొప్పదనాన్ని అర్జించేసుకోదు. ఈకిటుకు బాగా తెలిసిన వటంచేత శ్రీశివగుప్త శ్రీగాయత్రీ మహామంత్రాన్ని నేటి పద్ధతికి అనుగుణంగా వ్యాఖ్యానించి, దాని గొప్పదనాన్ని చాడు. “విశ్వమంతా అణు (విష్ణు)మయం. లైఫ్ ట్రాన్స్ క, లేక నిశ్చల ప్రాణం)ను ప్రకృతి అవరించి ఉంది. ఆత్మ+ప్రకృతి ఆధారం చేసుకొని చంచలప్రాణం (ఎల అంటే జీవచైతన్యం పరిభ్రమిస్తున్నది. దీనిని అనుసరించి లైఫ్, ప్రొటాన్స్ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి. అంటే ఆత్మ+చుట్టూ చంచల ప్రాణం (ఎలక్ట్రాన్)పరిభ్రమిస్తూఉన్నది. లైఫ్ నుండి న్యూట్రాన్స్ (బుద్ధి) ప్రొటాన్స్ (మనస్సు), అంటే నిశ్చలప్రాణంచుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి. ఆత్మ+తనచుట్టూ తాను తిరుగుతూ ఉంటుంది. దీనిచుట్టూ జీవచైతన్యశక్తి పరిభ్రమిస్తూ ఉంటుంది. అందువల్ల పుడుతుంది. పర్యవసానంగా ప్రొటాన్స్, న్యూట్రాన్స్, లైఫ్ అనేవి లైఫ్ ట్రాన్స్ (ఆత్మ)కు అకర్షితమై దానిచుట్టూ తుంటాయి. (విశ్వ విర్మాణ రహస్యం—57వ పేజీ”)

ఇక ఈయన చెప్పిన ఆధునిక గాయత్రీ మంత్రమైతే (175) మన గాయత్రీ మహామంత్రానికి ఆధునిక శాస్త్రీయ విజ్ఞానంగా చేసిన మహావ్యాఖ్యానమే! ‘సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్’ (మాడు) క్రింద ‘న్యూరాన్స్’ (విష్ణు పార్శ్వదులు) ఉంటవి. ఇవి ర్మకూ. భక్తికి, జ్ఞానానికి దోహదం చేస్తాయి. మన ఆయుగా, వయస్సునూ ఇవి నియంత్రణం చేస్తాయి. మన వయస్సు పురుషున్న కొద్దీ వీటిలో కొన్ని శక్తిని కోల్పోతాయి. ధ్యానం వీటిని మళ్ళీమనంశక్తివంతం చేసుకోవాలి. అట్లా చేసుకోవ ఆధునికగాయత్రీమంత్రానుష్ఠానం. ఈధ్యానపద్ధతిలో విశ్వ

లో వివరించబడింది. ఆ అధ్యాయంలో యోగసాధకుడు
క్రము, మేరుదండము, హృదయం అనే వాటిని అశ్రయించి
మనస్సును పయనింపజేయాలో శ్రీశివగుప్త స్వానుభవ
ంగా వివరించాడు. ఆ విషయాన్ని మనం క్షుణ్ణంగా అర్థం
చేసి, అలాధ్యానాన్ని సాధన చేస్తే, న్యూరాన్స్ శక్తివంతమై,
హా శక్తికేంద్రంగా మారిపోతాము.

ఆరోగ్యమన్నది. ఒక్క శరీరానికి మాత్రమే సంబంధించి
దు. అది మనస్సునకు కూడా సంబంధించింది. శారీరక
ఆరోగ్యమే నిజమైన, పరిపూర్ణమైన, శాశ్వతమైన ఆరో
దాన్ని సాధించాలంటే మనం యోగాన్ని అశ్రయించక
, యోగం అనేక విధాలుగా ఉన్నది. వానిలో శ్రీశివ
వ్వారా వెల్లడించబడిన ఈవిశ్వయోగం విలక్షణమైనది.
సాధ్యమైనది. అన్ని యోగములసారం ఇందులో ఉన్నది.

11 గ్రంథాలుగా ఈ విశ్వయోగాన్ని వెలువరించాలని
ప్రసంకల్పము. 11 భాగాలుగా విశ్వయోగాన్ని గ్రంథ
గా వెలువరించాలనుకోవటమే కాక, ప్రతి గ్రంథాన్ని మరల
డు అధ్యాయాలుగా శ్రీశివగుప్త విభజించడం చూస్తే ఆయన
ప్రవేతృత్వం ఎంత విశిష్టమైందో మనకు అర్థమౌతుంది.
మన మనస్సు చంచలమైంది. ఎందుకంటే మనప్రాణం
మైంది కాబట్టి. మనం మన ప్రాణాన్ని స్థిరంచేసుకోగలిగితే
కూడా స్థిరమౌతుంది. మనస్సుకంటే ప్రాణం స్థూలమైంది.
ప్రాణాన్ని కాసేపు మనం ఆపి ఉంచగలం. కానీ మన
సు అట్లా ఆపి ఉంచలేము. ప్రాణాన్ని స్థిరం చెయ్యడానికి
పాయం ప్రాణాయామం ఈప్రాణాయామం అనేక రకాలుగా
సుషుమ్నలో జరిగే ప్రాణాయామం ఉత్తమమైనదిగా

నిదులు చెబుతారు. ఈ ప్రాణం మన దేహంలో ముఖ్య
 యు రూపంలో సంచరిస్తూ ఉంటుంది. మనశరీరంలో
 ఇది ఉంది. ఈ పంచప్రాణాలు మహాప్రాణమైన అత్మ
 విఉత్పన్నమైనవి. విశ్వధ్యానం ద్వారా ఈ ప్రాణాలను
 సుకోవటమే అనగా ఏకీకృతం చేసుకోవటమే, అనగా అత్మలో
 మే “విశ్వయోగం” అనబడుతుంది. విశ్వయోగంలో ఈ
 డు ప్రాణాల ప్రాధాన్యం గమనించటంచేతనో జ్ఞాన స్వ
 న విశ్వనాథుని ఏకాదశ (రుద్ర) రూపాల విశిష్టతను గమ
 ం చేతనో, శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ అవతరించిన రోజు
 కావటం వల్లనో, మరి యే కారణాలచేతనో శ్రీశివగుప్త
 కొండు సంఖ్యను గ్రహించి, తన విశ్వయోగ గ్రంథానికి
 ధానంచేశాడు. ఈ గ్రంథాన్ని వ్రాసినది పైకి శ్రీశివగుప్తగా
 న్నా వాస్తవానికి “శ్రీశ్రీశ్రీవిశ్వయోగి విశ్వంజీ సద్గురుమహా
 నని మనకు బోధపడుతుంది.

విశ్వయోగం ప్రథమ భాగాన్ని చూచి శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి
 మహారాజ్ “ఇది నా చరిత్ర! అసలైన విశ్వగురు చరిత్ర
 అని శ్రీశివగుప్తతో పలికి, విశ్వయోగం” అని ఈ గ్రంథానికి
 రణం చెయ్యటం ఈ విషయాన్ని మనకు ధృవపరుస్తున్నది.
 సురుచరిత్ర”లో యోగసాధన, శాంతి ప్రేమదాయలో

సాధనా రహస్యాలు” అనే రెండు అధ్యాయాలలో
 చెప్పిన విషయాలకు వివరణాత్మకమైన వ్యాఖ్యాన
 గ్రంథంగా, విశ్వంజీ, శ్రీవిశ్వయోగిగా పరిణామం
 నానికి హేతువైన యోగ సాధనను విస్పష్టంగా వివరించే
 హిగ గ్రంథంగా, ఈయోగగ్రంథం వెలువడింది. పూర్వ పద్ధ
 ని క్లిష్టతను తొలగించి యోగాన్ని సామాన్యులకు గూడా

చి, ఆచరణయోగ్యం చేయాలన్న సత్సంకల్పంతో, శ్రీ శివ
కు ప్రొత్సహించి, విశ్వయోగి అత్మేశ్వరుడై శ్రీశివగు ప్రద్వారా
గంధాన్ని లోకానికి అందిస్తున్నారు. శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ
గహానికి ఇంతగా పాత్రుడైన, కారణజన్ముడైన, శ్రీ శివగు ప్ర
ధన్యమైంది.

“తస్మాత్ సర్వేషు కాలేషు యోగయుక్తో, భవార్జున”
మానవులందరిని ఉద్దేశిస్తూ గృహస్థుడైన అర్జునుడికి శ్రీ కృష్ణ
పాత్ర ఈ యోగాన్ని ఉపదేశించిన విషయం మనం జ్ఞాపకం
కొని, సర్వకాల, సర్వావస్థలయందు ఈ విశ్వయోగాన్ని
అనుష్ఠించడం కనుక చేస్తే ఐహికాముష్మిక సౌఖ్యా
కరతలామలకం చేసుకోగలమనటంలో సందేహంలేదు

ఈ “విశ్వయోగం” గ్రంథ రచనకు శ్రీశివగు ప్రాప్తమై ప్రేరే
పించి, దివ్యాశీస్సులందించి, తమ కారుణ్యామృత ధారలు కురిపించి
ఉపట్టానికి అభిషిక్తుడైతే కావించారు. అలనాడు శ్రీవిశ్వ
యోగి విశ్వంజీ. అత్మదర్శనంచేసి “శ్రీశివయోగిగా, ఎప్పుడు
కామం చెందదుతాడో? మరి-మాశ్రీశివగు ప్ర. ఆ మధుర మసృణ
సుముహూర్తం కోసంవేయికళ్ళతో నిరీక్షిస్తున్నాను. అనర్హమైన
విశ్వయోగం విశ్వంలో సమత, సమైక్యతలను పెంపొందించి,
మానవ కల్యాణానికి పూరిబాట వేయగలదని అశిస్తున్నాను.

శుభం భూయాత్!

సర్వేజనాః సుఖినోభవంతు.

అభినందనలు

శ్యవంశక్షీరవార్ధి చంద్రుండవై
 మించి సత్కళ లభ్యసించినావు
 ఘవేంద్రస్వామి రమణీయ సంస్తోత్ర
 "కల్పవృక్షము" నెలకొల్పినావు
 మతీయని తేటతెల్లులో "బ్రహ్మవై
 వర్త పురాణంబు" వ్రాసినావు
 దుభితంబగు "హనుమద్భాగవతకృతి"
 ముద్దుముద్దుగ తీర్చిదిద్దినావు
 ముట్టుపల్లి" యింటి మాణిక్య దీపమై
 లుగు కృతుల పుటలు విప్పినావు
 దు కృతులు మాననీయంబులై మేలు
 యు ప్రజకు సుబృహదాయ సుకవి! !
 రాశర్య పవిత్రగోత్రభవుడై, భక్తి ప్రపుల్లాత్ముడై
 రాచారవిచార ధీరమతియై, సాహిత్య సౌభాగ్య లీ
 రత్నాకరమానసుండగు మహాలక్ష్మీజగన్నాథపూ
 రాజీవము సుబ్బరాత్కువి సమస్త శ్రేయముల్

గాంచుతన్!!

"కరుణశ్రీ

"మహాకవి" జంధ్యాల పాపయ్య శాస్త్రిగారు

గవంతు చెంతకు భక్తుల జేర్పంగ
 సాగెడి నొకయే యోగవిద్యః
 స్వ రహస్యమ్ము వివరింప జేసెడి
 యోగ్య మంజూషయే యోగవిద్యః
 కు పరమార్థసాధకు గావించు
 యుక్తమౌ మార్గమే యోగవిద్యః
 జీవితమ్మును, జాగృత మ్మునరించు
 బాగైన కిరణమే యోగవిద్యః

థ రూపాన ఆ విద్య నందరకును
 యోగీంద్రు కరుణచే విశదపరచు
 పల్లి సుబ్బారాయ మాన్యు డితడు
 తరంబైన సత్కిర్తి గాంచుగాక !

డా. జంధ్యాల జయకృష్ణ బాపూజీ.

రీడర్, అంధ్రశాఖ

హిందూ కళాశాల, గుంటూరు

రచయిత పరిచయము

- మట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయగుప్త
 : విక్రమనామ సంవత్సర ఆశ్వయుజ శుద్ధ అష్టమి
 ది. 8-10-1940.
 (దుర్గాష్టమి పర్వదినము)
 గుంటూరు.
 : పారాశర్య
 నకులు : శ్రీమతి వేంకట మహాలక్ష్మమ్మ
 శ్రీ జగన్నాథం
 న్యాయము : హిందూకళాశాల, గుంటూరు. - బి.కాం
 : వ్యాపారము
 మలు : గ్రంథరచన, విశ్వయోగము, ఆధ్యాత్మిక పురాణ
 ప్రవచనము.
 పా పరిచయము : సంస్కృతము, హిందీ, ఇంగ్లీషు.

ముదిత గ్రంథములు

- 1) సారసంగ్రహము 2) హనుమచ్ఛాసనము 3) శ్రీ
 దండ కల్పవృక్షము 4) శ్రీ మదాంధ్ర బ్రహ్మ వైవర్తమహా
 ములో బ్రహ్మఖండము, ప్రకృతి ఖండము, గణపతిఖండము,
 వ్యజన్మ ఖండము (పూర్వోత్తర భాగములు) కవచస్తోత్ర
 మంజరి, 6) విశ్వయోగము-1 (నీలోకి నీపయనము)

ఇతర విశేషములు

అనేక సభలతో ఆధ్యాత్మిక విషయములను గూర్చి ప్రసం
 రు. రెండున్నర సంవత్సరముల కాలము శ్రీశ్రీశ్రీ వాసదే
 పరమేశ్వరీ దేవస్థాన ప్రాంగణము (గుంటూరు)లో వీవీ
 విన శ్రీమదాంధ్ర బ్రహ్మవైవర్తమహా పురాణమునకు వ్యాఖ్యా
 సారు.

ఆత్మనివేదనము

“జరాదర్శిత పంథానాం ప్రచండ వ్యాధిసైనికమ్
మృత్యుశత్రు రధిష్ఠోఽసి త్రాతారం కిం నపశ్యసి”॥

(గరుడపురాణం)

వార్ధ్యక్యము దారిచూపించగా, ప్రచండమైన వ్యాధులనే
లు ఆక్రమించుచుండగా, మృత్యువే శత్రువు పట్టుకొన
చుండగా, ఇంకనైనను రక్షించు వానిని గూర్చి నీ వెందుకు
చవు ?

అజ్ఞానమే ఈప్రపంచంలోని దుఃఖము లన్నింటికీ మూలము.
జ్ఞానమును పోగొట్టుకొన్నవాడే సుఖవంతుడు. ఇచ్చికుండ
కరిగి పోవు చున్నట్లు కాలము క్షణక్షణము క్షీణించి పోవు
చున్నట్లు మృత్యువు క్షణక్షణము నిన్ను సమీపించుచున్నది.
ఈకాల ప్రవాహమును దాటుట ఎవ్వరి తరము కాదు. ఈ
మును గమనించి రేవు చేయవలసిన కార్యమును మనము
యవలెను. నేడు చేయవలసిన కార్యమును ఇప్పుడే చేయ

(ఇట్లు ఎప్పటి కార్యములు అప్పుడే చేయుటయే “సహజ
స కర్మయోగము” (విశ్వయోగము) అనబడుతుంది.

అశాంతికరమగు ఈ ప్రాపంచిక వాతావరణములో పడివున్న
అత్మానాత్మ వివేకముద్వారా, ప్రాణ యోగముద్వారా విశ్వ
మార్గాన్ని అన్వేషించవలెను. మాంసము నపేక్షించు
ముగలమును చూడనట్లువిషయసుఖముల నపేక్షించుజీవుడు
బాధలను చూడలేకున్నాడు. కావున ఇప్పటికైనను మాన
సహనిద్ర నుండి మేల్కొని, క్షణమైననూ వ్యర్థముచేయక

న వై రాగ్యములను చేబట్టి, సహజ యోగమును అధారము
 , అనిత్యములగు దృశ్యపదార్థములపై రాగము నుంచక,
 బ్రహ్మ పదార్థమును గూర్చియే ఆలోచించుచూ, దానిని
 ార్థమైన “విశ్వయోగము”ను అనుష్ఠించి జీవితమును
 చేసుకొన వలెను. ఈ ఆ కాంక్షతోనే ఈ గ్రంథమును
 ముంచుతున్నాను.

సంవత్సరం క్రితము” విశ్వయోగము మొదటిభాగమైన “నీ
 పయనం” అనేగ్రంథమును పాఠకలోకమువకు సమర్పించు
 . “ఈ విశ్వయోగం” గ్రంథం మొత్తం 11 భాగాలుగా,
 వత్సరాలలో, నా అనుభవాలతో, యోగసాధనా రహస్యా
 పతి వ్యక్తి అర్థం జేసుకొని యోగము అభ్యసించటానికి
 వెలువరించాలని నా ఉద్దేశము. విశ్వయోగం రెండవ
 , ఈ “నీలోకి నీ అవలోకనం” అనే గ్రంథములో నా
 సంవత్సరాల యోగసాధనా రహస్యాలను పొందుపరచి వెలు
 పరిచింది. ఈ గ్రంథాన్ని ఎల్లరూ చదివి, తమ జీవితా
 యమయం జేసుకొని అత్మానందంలో ఓలలాడగలరని విశ్వ
 ను.

ఒక ముఖ్యవిషయము మనవి చేస్తున్నాను. ఈ ప్రపంచము
 నగా ప్రజలకు-ఒక గొప్ప అపద రానున్నది. ప్రతి 5 వేల
 ్సరాలకు ప్రకృతి ఏదో ఒక వంకతో, అధికముగా ఉన్న
 ము తగ్గిస్తూ ఉంటుంది. సుమారు 5 వేల సంవత్సరాలనాడు
 5 జనాభాలో 90%నశించింది. అదిజరిగి 5 వేల సంవత్స
 నే అయింది. ఇప్పుడు జనాభా విపరీతంగా పెరిగిపోయింది

కాబట్టి అఖిల భారతదేశ జనాభా 100 కోట్లు దాటబో
 ది. ఎకనామిక్స్‌లో విద్యార్థులకు “మాల్ థూజియన్ థీరీ”,
 యరు. ప్రపంచంలో విపరీతంగా జనాభా పెరిగిపోయినప్పుడు
 ఆ పెరిగిన జనాభాను ఏదోవిధంగా తగ్గించి వేస్తుంది. ఇది
 ఖర్మము. 1999వ సంవత్సరములో ఈ కార్యక్రమము
 2010 వరకూ కొనసాగుతుంది. ఈ పదకొండు సం
 వత్సరాల కాలంలో విపరీతంగా జననాశనము జరుగుతుంది
 సంవత్సరం నాటికి ప్రపంచ జనాభాలో 10% మిగులు
 అవుతుంది. అప్పుడు యోగులు ఈ ప్రపంచాన్ని పరిపాలిస్తారు.
 న ప్రజలు యోగసాధనచేస్తూ, ఏలాంటి ఈతివాదాలు లేకుండా
 యోగస్తులు కాకుండా, ఐకమత్యంతో సహా జీవనం చేస్తారు.
 ప్రపంచ చరిత్రలో సువర్ణయుగం అవుతుంది.

రాబోవు విపత్కర పరిస్థితుల నుండి మనల్ని మనం రక్షించు
 బంటే ఈ విశ్వయోగసాధనమే శరణ్యం. ఈ యోగసాధన
 కుంతో అనేక మానసిక, శారీరకవ్యాధులను మనం సులువుగా
 జేసుకోవచ్చు. సంపూర్ణారోగ్యం పొందవచ్చు. మన
 లు ఈ యోగాన్ని అనుష్ఠించే అన్నిరుగ్మతలను తొలగించు
 కురు. ఈ యోగసహాయంతో మనశరీరాన్ని, మనస్సునూ,
 రోగరహితంగా జేసుకొని, మనప్రాణాన్ని (మనస్సును)
 తతత్వం (పథమాత్మ వైపు) సంచాలనం చేయిస్తాం. ఈ
 యోగ సాధన చాలా సులభమైంది.

ఈ విశ్వయోగాన్ని సాధన చేసుకొనుటకు నాకు ఈ దేహాన్ని
 దించిన మా తల్లి వంశులు శ్రీమతి మట్టుపల్లి వేంకటమహా
 య్య, శ్రీ జగన్నాథంగార్లకు నేను అజన్మాంతం ఋణపడి

స. మరలజన్మఅంటూ ఉంటే, వీరేనాతల్లిదండ్రులుకావాలని
ంటున్నాను. దానశీలులూ, జ్ఞాన వై రాగ్యసంపన్నులూ,
ఊర్తులూ, భగవద్భక్తి పరాయణులూ అయిన నామాతా
అనుగ్రహంవల్లనే నాకీ యోగ గ్రంథం వెలువరించే మహా
కలిగిందని చెప్పటానికి గర్విస్తున్నాను.

నిత్య యోగాభ్యాస నిరతులైన నా పితృపాదులు పూజ్యశ్రీ
ధంగారు 26-10-93వ తేదీనాడు అనంతవిశ్వంలోకి పయ
స. విశ్వాత్మలో విలీనమైనారు. వారు తమజీవితకాలంలో
ధివ్యాదులకు గురికాకుండా, ఎట్టి మానసిక చింతలు లేకుండా
క జీవితంగడిపి, విద్యుక్తధర్మాన్ని నిర్వహిస్తూ, పరోపకారం
తమరికివ యేటఅనాయాసంగా దేహత్యాగంచేశారు. ప్రాణం
తున్నప్పుడు ఆయన శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ తమకు ఉప
న “ఓం శ్రీ సాయిరాం గురుదేవదత్త” మంత్రాన్ని జపిస్తునే
రు. ఆయన ఇక రెండు గంటలకు దేహాన్ని త్యజిస్తూ రనగా
త్తాత్రేయ స్వరూపులైన శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ స్వయంగా
స. ఆయన ఆరోగ్య విషయం పరామర్శించారు. మా
గారు శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ పాదపద్మాలకు భక్తిశ్రద్ధలతో
క్రించారు. శ్రీ విశ్వయోగి పవిత్ర కరస్పర్శకు ఆయన
పులకించింది. మహానందాన్ని పొందారు. శ్రీ విశ్వయోగి
కొద్దిసేపటికే ఆయన సంతృప్తిగా ప్రాణం వదిలారు. పరమ
మూర్తి నా పితృదేవుల జన్మ చరితార్థమైంది.

నా తల్లిగారు శ్రీమతి వేంకట మహాలక్ష్మమ్మగారు నా చిన్న
రో భగవంతుని లీలలను కథలుకథలుగా వర్ణించి చెప్పింది. ఆ

వహారములలో, శీలసంపదలలో, ధర్మాచరణముతో నాకు
 "నో" శిక్షణ ఇచ్చింది. నా మనస్సు అధ్యాత్మికం వైపు,
 మార్గంవైపు మరలడానికి ఆమెయే ప్రధాన కారణం. నా
 గారి ప్రవర్తనే నాకు మార్గ దర్శకమైంది. నియమ నిష్ఠలతో
 గడపటం, పరోపకారం చెయ్యటం మొదలైనవి ఆయన్ను
 నేను నేర్చుకొన్నాను. ఆ పుణ్యమూర్తిని ఈనాడు మా
 నూ, శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ సద్గురు మహారాజ్లోనూ
 , ఊరట చెందుతున్నాను. నా జీవితాన్ని సంస్కరించి
 ధనవైపు మరలేటట్లు సంసిద్ధం చేసిన నా పితృ దేవుల
 కృతికి ఈ "నీలోకి నీ అవలోకనం" అనే ఈ గ్రంథాన్ని
 వ్రాసేస్తున్నాను.

నా పూర్వపుణ్య విశేషముచేతవిశ్వయోగమును, నేను పొంద
 ఁ. ఈ యోగాన్ని పొందటానికి యోగేశ్వరేశ్వరుడైన
 వదత్తా పతి గురు స్వరూపాలతో నన్ను అనుగ్రహించి ఈ
 విద్యను నాకు ప్రసాదించాడు. ప్రథమ గురువై, ఈయోగ
 ం అవిర్భావమునకు మూలాధారశక్తియై, ఈ గ్రంథాన్ని
 టకు వలసిన శక్తియుక్తులను నాకు ప్రసాదించుటేగాక
 "స్ఫు"లను వర్ణించిన సచ్చిందానంద సమర్థ సద్గురుమహారాజ్
 , విశ్వయోగి విశ్వంజీకి, కుండలినీ బ్రహ్మవిద్యను వాత్స
 నాకు అనుగ్రహించుటేగాక "విశ్వయోగాభినందనలు"వెలి
 , బ్రహ్మశ్రీ గారపాటి సత్యనారాయణ వరప్రసాద్ గారికి,
 ను అంతర్ముఖం చేసుకొనే ప్రాణాయామాన్ని బ్రహ్మవిద్యను

ఉరవకొండలోని అచ్యుతాశ్రమ ఆచార్యులు శ్రీ సీతారాం పలు యోగ రహస్యాలను కరతలామలకం జేసి “యోగం నేర్పిన శ్రీ జి. తిరుపతి రెడ్డిగారికి ఈ గ్రంథావిష్కరణ క్షయంలో భక్తి పూర్వక సాష్టాంగ దండ ప్రణామములుస్తున్నాను. భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని చాటిన దత్తగురువులుగా వారినందరినీ సంభావిస్తూ, ఆ యోగేశ్వరేశ్వరుడు కూపిన అనుగ్రహానికి పరవశస్తూ అంజలిఘటిస్తున్నాను.

ఈ గ్రంథరచనకు నాకు ముఖ్యంగా శ్రీస్వామి ప్రణవా మహారాజ్ గారి శ్రీమద్భగవద్గీత అవశరణిక. శ్రీ అచ్యుత ద్రుల బోధలు, స్వామిరామ రచించిన “పాత్ అఫ్ ఫైర్ బ్రత్” అనుగ్రంథాలు ఎంతగానో తోడ్పడినవి. అమహాయోగి కు నా హృదయ పూర్వక కృతజ్ఞతాభివందనలు వెల్లడిస్తు

దత్తప్రభువు దశువలన - రెండు సంవత్సరముల క్రితం - స్వ డిగ్రీకళాశాల ప్రిన్సిపాల్ గా పనిచేసి, పదవీవిరమణ చేసి, హామునకు చేరిన పూజ్యులు శ్రీ జి.వి.యల్.యన్. విద్యా శర్మ యం. ఎ. గారి పరిచయభాగ్యము నాకు లభించినది. విద్యాసాగరశర్మగారు శ్రీసాయిదత్తోపాసకులు. సుప్రసిద్ధ , పండితులు, విమర్శకులు, “సరససాహితీ చరణ చారణ ర్తి” ఇత్యాది బహుబిరుద భూషితులు. నిగర్వులు. నిరాడంబరం. విశేషించి వారు శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ మహారాజ్ కు గారు. ఈ స్వల్పకాల పరిచయంలోనే వారునాకు ఆత్మీయు

నారు. వారు నాపై, నాకుటుంబముపై చూపెడి ప్రేమవాత్సల్యముకు అవధిలేదు. నా 'విశ్వయోగం' గ్రంథరచన అనాయాసంగా జరుగుటకై గురుదేవదత్త వారిని నాకుదత్తము చేసినాడనుచున్నాను. శ్రీ విద్యాసాగరశర్మగారు "నీలోకి నీషయనం" వి, నా భుజముతట్టి ప్రశంసించి, ఈ గ్రంథరచనకు ఎంతగానో ప్రేరేపించుటేగాక, ఈ గ్రంథముద్రణసమయమున పూపులుట మొదలైన కార్యభారము వహించి, తగుసహాయ నొసగి ఉత్సాహశక్తియై, ఎన్నోవిధముల సహాయపడి, సదయులై 'విశ్వయోగానుశీలనం' గూడా కావించారు. వారి అవ్యాజవాత్సనికీ, నాపై చూపించిన అత్యంతకూ నిర్భరానందముతో కృతపూర్వకముగా కైమోడ్చు ఘటిస్తున్నాను.

బహుగ్రంథ ప్రణీత, అష్టవిత్తుడు బ్రహ్మశ్రీ జన్నాభట్ల దేవశాస్త్రిగారు ఈ గ్రంథ రచనలో, భాషా విషయకముగా అనేక విధముల తోడ్పడినాడు. ఆస్నేహార్ధశీలికి హృదయవ్యక హార్దిక నమస్సుమాంజలులు సమర్పిస్తున్నాను.

నా నిత్య యోగాభ్యాసమునకూ, ఈ గ్రంథ రచనకూ ఎట్టి సంబంధములు కలుగకుండా, సహనశీలయై, అనేక విధముల నాకు వీలుగల్గించి ప్రోత్సాహ మిచ్చుచూ, సహకరించిన నా కి శ్యామ సుందరికీ, మా కుమారులకూ, కుమార్తెలుగా మెలకొన్న నా ప్రేమాభిమానములు చూరగొన్న కోడళ్లకూ (చి॥ యదు సంగధామ్, చి॥ల॥సౌ॥ సత్యసునీతలకూ, చి॥ శ్రీనివాస్ శరణ్ సౌ॥ శ్రీ పద్మావతులకూ, చి॥ నాగమల్లికార్జున్, చి॥ల॥సౌ॥ రాణులకూ) యోగేశ్వరేశ్వరుడు అయురారోగ్య ఐశ్వర్యము

సహజ నిష్కామ కర్మయోగాభిలాషనూ ప్రసాదించాని
న్నాను.

ఎందరో యోగులు, యోగసాధకులు, పాఠకులు 'విశ్వ
' ప్రథమ భాగం "నీలోకి నీ పయనం" గురించి ప్రశంసిస్తూ
దనలు నాకు వెల్లడించారు. నా కృషిని ప్రశంసిస్తూ ఎన్నో
ప్రశంసలు వచ్చాయి. ఆ మహానుభావులందరికీ హృదయపూర్వకంగా
తలు తెలియ జేస్తున్నాను.

ఈ గ్రంథమును చదివి, యోగము నేర్చుకొనవలయునని
నను అభిలాష కలిగినచో, అట్టివారు నా అడ్రస్కు వచ్చి,
కలసి, తగు సలహాలు స్వీకరించి యోగాభ్యాసము చేసుకొన
నని తెలుపుచూ, ఇందుకు నేనెల్లప్పుడూవారికి అందుబాటులో
గలనని సవిశయముగా మనవిచేయుచున్నాను.

"ప్రమాదో ధిమతామపి". ఈ గ్రంథమునందెన్నియో
దము లుండి యుండవచ్చును. సహృదయులైన పాఠకులు
చగలరని భావిస్తున్నాను. పరమయోగులు, మహాత్ముల
సలను గ్రహించి రాబోవు ముద్రణలో ఆ దోషములను సరి
లను.

విశ్వయోగము ప్రథమభాగమువలెనే ఈద్వితీయభాగముకూడా
ల నలరించి, యోగాసక్తిని లోకములో పెంపొందించగలదని
శ్వాసము.

ఓం శ్రీ సాయిరాం గురుదేవదత్త.

ఇట్లు

యోగిజన విధేయుడు

మట్టుపల్లి శివ సుబ్బరాయ గుప్త

అభిప్రాయములు

విశ్వయోగం - 1 (నీలోకి నీ పయనం) గురించి పాఠకులు
చిచ్చిన కొన్ని అభిప్రాయాలను ఈ క్రింద ప్రచురిస్తున్నాము.)

జీవజగత్తు లది అవినాభావ సంబంధం. వ్యష్టిలో ఉన్నదే
వ్యష్టిలోనూ ఉన్నది. సవిష్టిలో ఉన్నదే వ్యష్టిలోపూ ఉన్నది
ప్రపంచం యొక్క రహస్యాన్ని కనుక్కోడానికి, వ్యష్టి
న జీవుడు, తనలోకితాను పయనించి తన్నుతాను చూచుకొంటే
నని వేదాంతం చెబుతుంది.

బాహ్య ప్రపంచం నాలుగంశములో ఉన్నది - దేశము,
మ, నిమిత్తము, వస్తువు. ఈ నాలుగు పరిచ్ఛేదాలతో
క ప్రపంచాన్ని జీవుడు పరికించే సమయంలో
బి విర్పడుతుంది జ్ఞాత-జ్ఞేయము-జ్ఞానముగా.....

జీవుడు బాహ్యప్రపంచంలోకి తొంగి చూడడానికి కారణం
కి లోపల నుండి వచ్చే ప్రేరణల ఒత్తిడి. ఇచ్చాద్వేషాలనే.
వాలు పూర్వవాసనల ననుసరించి రాగా, బాహ్యఅనుభవాలు
ఃఖాల నివ్వగా ఈద్వంద్వలోఇరుక్కొని అతడిఅంతరంగం
టి మధ్య ఉగులాడుతుంది.

ఈ రెంటికీ వెనకాల ఉన్నది ఏకమైన, అనంతమైన, అద్వ
న పరనూత్మ. ఆ స్వయం ప్రకాశ చైతన్య రూపం యొక్క
ంబమే జీవుడై, ద్వంద్వాలు, త్రిపుటి, చతుర్విధ పరిచ్ఛే
లో బంధితుడై ఉన్నాడు.

బహిర్ముఖుడై, ఇలాబంధితుడైన జీవుడిది అజ్ఞానం. సరైన
న్న సంపాదించి అంతర్ముఖుడై, లోనికి పయనం సాగించితే

గా ముక్తుడౌతాడు. లోనికి పయనిస్తున్నకొద్ది స్పందన తగ్గి
ది. మనస్సు శాంతించుతుంది. కేంద్రానికి చేరినపుడు
మైన చె తన్య స్ఫూర్తిగా నిలచిపోతుంది.

లక్ష్యం ఒకటే అయినా అంతర్ముఖ పయనానికి మార్గాలు
. సర్వులలో శ్వాసగా, బ్రాహ్మాండాన్ని ఆడించే ప్రాణ
ఉన్న సూత్రాత్మని ఉపాసించి పరమాత్మను శ్వాస నిరోధం
చేరేమార్గాన్ని శ్రీమట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయ గుప్తగారు స్వాను
తో చక్కగా వివరించారు. అనేక జన్మల సాధనా ఫలితంగా
ప్రమైన సిద్ధి అయినది! శారీర ఆరోగ్యానికి, మనశ్శాంతి
తోడ్పడే మార్గం ఇది.

సద్గురువుల సుశిక్షణలో జిజ్ఞాసువులైన వారు ఈ అంతర్ముఖ
న్ని కొనసాగించి తమగమ్యాన్ని చేరుకొందురుగాక !

స్వామిని శారదా ప్రియానంద

చిన్మయాశ్రమము,

త్రికోట, కో ఓప్పకొండ

2. I am glad That you have made a lot of progress
s field. we are proud of you.

—Sri P. V. R. K. ప్రసాద్, ప్రైమ్మినిష్టర్ గారి

ఇన్ ఫర్మేషన్ అడ్వైజరు, న్యూఢిల్లీ.

I am very happy to say that I have gone through
book in Which you have highlighted so many things
y. This book is very good in nature.

—యం.డి. హుస్సేన్, పియాఅసోసియేషన్ వ్యవస్థాపకుడు.

మచిలీపట్నం.

బ్రహ్మవిద్యా ఉపాసకులైన మీరు లోకం తరించటానికి “నీలోకి నం” విశ్వయోగం రచించారు నేను 33 పర్యాయములు రాగ గ్రంథాన్ని పారాయణచేస్తాను.

స్వామి శివానందసరస్వతి, స్వర్ణాంమం - గీతాభవన్
ఋషికేశ్ - హిమాలయాస్

యోగమునుగూర్చి ద్రాక్షాపాకమున తెలియ చెప్పిన మీ క్తునకు నాధన్యవాదములు. ఈ షణ్మాత్ర ప్రవేశము లేని నా కు కూడా అర్థమగురీతిని యున్నది మీ రచన.

- శ్రీ వి యస్.యస్. మూర్తి, తణుకు.

I am Impressed verywell by the book “నీలోకి నీ పయ విశ్వయోగం)

- శ్రీ పి. ధనుంజయ, కాటారం, కరీంనగర్ జిల్లా.
నీ వ్రాసిన “నీలోకి నీపయనం” అను గ్రంథము చాలా విపుల శైలిలో బాగుగా ఉన్నది. అధ్యాత్మిక ఉన్నతికి సులభమైన ములు వివరముగా, బాగుగా అర్థమగుచున్నవి.

శ్రీ జి శ్రీరామ్మూర్తి, కొప్పురావూరు.

ఈ గ్రంథము అధ్యాత్మిక మార్గములో నున్నవారికి, జిజ్ఞాసు ఇంట ఉండ దగ్గ అధ్యాత్మిక అణిముత్యము.

శ్రీ భాస్కర పంతులు, మన్నూరు, రాజంపేట.

మీరచనా విఖానం చాలాబాగుంది. చిన్నచిన్న పదాలతో గ్రాహ్యంగా, ముచ్చటగా ఉన్నది. యోగభ్యాసం చేయ ల్పించినవారికి ఉపయుక్తంగా ఉన్నది అరోగ్యానికి, సుఖజీవ

ఉపయుక్తంకాగలఅనేక యోగాభ్యాసాలున్నాయి. లోగడనేను యోగాభ్యాసగ్రంథాలు చదివాను మీగ్రంథం దేనికీతీసిపోదు నాకూడా ఉన్నది.

శ్రీ దరువూరి వీరయ్య గుంటూరు.

ప్రింటు చక్కగా ఉన్నది భాషాశైలి బాగుగా ఉన్నది. పుస్తకం దలి విషయములు ఇంతకముందు తాము వ్రాసిన విషయ కంటే మెరుగుగా ఉన్నవి. పుస్తకములోని హెడ్డింగు సెలక్షు కొని సాధ్యమైనంత చక్కగా పరిచినారు.

స్వామిసీతారాం, అచ్యుతాశ్రమం, ఉరవకొండ.

మీరు మీ గ్రంథంలో వెలువరించిన భావములు వర్ణనాతీత అన్నియోగములు విశదీకరించినారు శ్రీఅచ్యుత యోగుల బ్రదలను ముఖచిత్రంగావేయుట ముదావహము..... ఈ కట్టలేని గ్రంథ రాజమునుయోగసాధకులకు అందజేసి మీరు లెనారు.

శ్రీ నరసింహారావు, గుణదల

The Telugu book "నీలోకి నీ పయనం" really took me to the depths of my heart.

శ్రీ ద్రోణరాజు వెంకటేశ్వర్లు, లింగంపల్లి,
హైదరాబాదు

I happened to read your book and found it very helpful in Spiritual pursue

బి. రమాదేవి, విశాఖపట్నం.

విషయసూచిక

ఆత్మవలోకనము	—	1
దేహాత్రయ విజ్ఞానము	—	21
విశ్వ నిర్మాణ రహస్యం	—	54
స్థిరం - సుఖం - ఆననం	—	68
యోగనిద్ర	—	77
అమృతయోగము	—	96
అంతర్మన స్వరార్థవము	—	112
బ్రహ్మ విద్యాసారము	—	138
కుండలీని భువనేశ్వరి	—	165
ఇంద్రియ విజయం	—	188
విశ్వయోగ ధ్యానము	—	207
శుద్ధ పత్రిక	—	229

చిత్ర సూచిక

రచయిత తల్లిదండ్రులు	—	3
స్తులసూక్ష్మ కారణదేహాలు	—	33
పంచప్రాణాలు	—	177
కుండలినీ భువనేశ్వరి	—	169
కుండలినీ బ్రహ్మవిద్య	—	207

అత్మావలోకనం

సహస్రారే మహాపద్మే కర్ణికా ముద్రితా చరేత్
 తత్త్వైవ దేవేశి కేవలం పారదోషమమ్
 సూర్యకోటి ప్రతీకాశం చంద్రకోటి మఖీతలమ్
 శతీవ కమనీయం చ మహాకుండలినీయుతమ్
 సుస్య జ్ఞానోదయ సత్ర ఆత్మసాధక ఉచ్యతే ||

(అగమ సారం)

సహస్రారంలో - సహస్ర దళ మహా పద్మము లోపల-పాద
 లంగా, దేనికి అంటకుండా, స్వచ్ఛంగా, నిర్మలంగా,
 కోట్ల సూర్యుల ప్రకాశంతో, కోటామకోట్ల చంద్రుల చల్ల
 భాసిస్తూ మూల ప్రకృతి మహాకుండలినీ భువనేశ్వరితో
 నానమై యున్న “అత్మ”ను దర్శించి తెలుసుకున్న వాళ్ళను
 సాధకులు” అంటారు. అత్మ సాధకులు జీవన్ముక్తులు.

సానవుడికి పరమాత్మను చేరుకునే మార్గాన్ని
 వాడే నిజమైన గురువు. భగవంతుణ్ణి చేరటానికి అనేక
 స మనవూర్వ సాధకులు సూచించారు. అన్ని
 సో సుగమమైన మార్గం “సహజ నిష్కామ కర్మయోగ
 నేటి మానవుడు నేత్రము లున్న గుడ్డివానివలె ఈ
 లో అటూ ఇటూ పరిభ్రమిస్తూ ఉన్నాడు. కానీ భవ
 న్న తరించే మార్గమేమిటో కనుక్కోలేక పోతున్నాడు. ఈ
 స్పష్టం కావటానికి ఒక సంఘటన మీ ముందుంచుతాను.

డవనేత్రం (జ్ఞాననేత్రం)

పూర్వం అవివేకు డనే వాడొకడుండేవాడు. కొన్ని అనారోగ్యముల వలన, పసితనములోనే వాని కళ్ళు పోయినవి. అట్లాగే డ్డి తనముతో వాడు జీవనం చేస్తూ, పెరిగి పెద్దవాడైనాడు. ఒక “సుజ్ఞాని” అనే మిత్రుడు ఒక డుండేవాడు. ఒకనాడు ఏ సూర్యోదయ సౌందర్యాన్ని గురించి అవివేకునివద్ద గొప్పగా చాడు. కానీ అతడు ఏ కాంతిని గురించి, ఏ సూర్యోదయం చి చెబుతున్నాడో అవివేకుడికి అర్థం కాలేదు.

అవివేకుడు - నేను నీవు చెప్పే కాంతిని నా చెవులతో విన
? సుజ్ఞాని - వినలేవు. ఎందుకంటే సూర్యకాంతి ఎలాంటి
చెయ్యదు. అవివేకుడు - దానిని రుచి చూసి తెలుసుకో
నా ? లేదా స్పర్శద్వారా గ్రహించవచ్చునా ?

సుజ్ఞాని :- దానిని రుచి ద్వారా గానీ, స్పర్శ ద్వారా గానీ,
ద్వారా గానీ, తెలుసుకోవటం అసాధ్యం.

గుడ్డివానికి సూర్యోదయ కాంతి ఎట్లా ఉంటుందో తెలుసు
నే దృఢ సంకల్పం కల్గింది. అసమయంలో బుద్ధభగవానుడు
ధర్మ ప్రచారం చేస్తూ ఆ గ్రామానికి వచ్చాడు. గుడ్డివాడు
తుని సహాయంతో బుద్ధభగవానుడి దగ్గరకుపోయి తనతీవ్ర
ఆకాంక్షను తెలిపి, సూర్యోదయాన్ని చూపించవలసినదిగా
నుని ప్రార్థించాడు.

బుద్ధభగవానుడు - వందమంది బుద్ధులైనను గుడ్డివానికి
దయమును చూపించలేరు. సూర్యోదయ కాంతిని ఎవరికి
నేత్రములద్వారామాత్రమే ! దర్శింపవలసి ఉంటుంది. నా

లో నేత్రములను బాగుచేయగల వారున్నారు. నీ సమస్యకు
గ్గరం నీ నేత్రములకు శస్త్రచికిత్స మాత్రమే! ఇట్లాచెప్పి, బుద్ధ
నుడు ఆ గుడ్డివాని నేత్రములకు శస్త్రచికిత్స చేయించి,
ములను తెరిపించాడు. అప్పుడు అతడు సూర్యోదయకాంతిని
స్వయంగా చూచి ఆనందించి, కాంతిఉన్నట్లుగా వప్పు
డు. ఈ సత్యదర్శనం కేవలంస్వానుభవంచేతనే సమకూడినది.

ఈకథ నేటి అనేకమంది జీవితాల మాదిరిగా ఉన్నది. నేటి
లందరూ “దేవుడు అట్లా ఉంటాడు, ఇట్లా ఉంటాడు” అని
విధములైన వర్ణలను మాత్రమే వింటున్నారు. కానీ
వర్ణలన్నీ గుడ్డివానికి సూర్యకాంతిని గురించి చెప్పి
తున్నవి, అధ్యాత్మ విజ్ఞానాన్ని ఎట్లా పొందాలి? తనను
ఎట్లా తెలుసుకోవాలి? నీలోకి నీపయనం ఎట్లా చెయ్యాలి?
శ్చలన్నింటికి ఒక్కటే సమాధానం కనిపిస్తున్నది. “నీవు
చేసి, నీలోకి నీ పయనాన్ని కొనసాగించి, పరబ్రహ్మ
ని నీ అంతట నీవే దర్శనం చెయ్యాలి. కళ్ళు గుడ్డిగా
తవరకూ ఎన్ని విధములుగా సూర్యోదయాన్ని వర్ణించి
ఆ సౌందర్యాన్ని నీవు గ్రహించలేవు. నీ నేత్రాలను బాగు
న్న తరువాతనే, సూర్యోదయాన్ని స్వయముగా చూచిన
కనే ఆ సౌందర్యం నీకు అనుభవంలోకి వస్తుంది. ఈవిధము
‘సహజ నిష్కామ కర్మయోగ మార్గం’లో నీవే స్వయముగా
చేసి, నీలోనే ఉన్న పర బ్రహ్మాన్ని నీజ్ఞాన నేత్రం ద్వారా
ర్శించాలి. ఈ సత్యాన్ని బోధించిన వ్యక్తే నిజమైన గురువు.
జ్ఞాన తిమిరాంధస్య జ్ఞానంజన శలాకయా
క్షురున్నీలితం యేన తస్మై శ్రీ గురవేనమః

అజ్ఞానమనే అంధకారంతో (గుడ్డితనంతో) బాధపడుతున్నానికి “సహజనిష్కామ కర్మయోగ” మనే సాధనా పరికరాన్ని క” మనే అంజనంలో ముంచి, జ్ఞాన నేత్రములను ఆ పరికరతో తెరిపించి, పరమాత్మనుచేరుకునే మార్గాన్ని దర్శింపజేసేవే విజయైన గురువు. అట్టి సద్గురువునకు నమస్కారము.

మనం జ్ఞానంలోకి ఒకసారి చూస్తే అనేక నక్షత్ర సమూహం కనబడతాయి. మనలాంటి జీవులూ, మనకంటే విజ్ఞానంలో గాములైన వాళ్ళూ అసంఖ్యాకంగా ఆ నక్షత్ర లోకాలలో ఉన్నారు. మనకు కనిపించే సూర్యుడు ఆతి చిన్న నక్షత్రం. చుట్టూ అవారం చేసుకుని గ్రహాలు, ఉపగ్రహాలు పరిభ్రమిస్తాయి. మన బ్రహ్మాండానికి-అనగా పౌర మండలానికి-చుట్టూ ప్రాణము. “ఆసలు ఈ అనంతమైన సృష్టి ఎట్లా ఏర్పడింది? మనము ఎక్కడనుండి వచ్చాము? ఈ మానవ శరీరములో మనకర్తవ్యమేమిటి? మనగమ్యం ఏది? ఈ అనంతమైన బ్రహ్మాండు ఎట్లా ఏర్పడ్డది? ఎందుకు ఏర్పడ్డది? మొదలగు ప్రశ్నలన్నింటిని సమాధానాలు మనము మొదట తెలుసుకోవాలి. ఆ తరువాత ఎక్కడనుండి వచ్చామో, అక్కడకు తిరిగివెళ్ళే మార్గాన్ని చూసుకొని, అక్కడకు ప్రయాణం చేయాలి ఈ విషయమంతా ‘కి నీపయనం’ మొదటి భాగంలో విపులంగా వెల్లడించటం ఉంది.

మొట్టమొదట సృష్టి అవ్యక్తములోనుంచి ప్రారంభమయ్యింది.

కామ స్తద్వగ్రే సమ వర్తతాధి

మనసో రేతిః ప్రథమం యదాసీత్

(ముగ్ధేంద్రము, 10-129-4, అదర్శవేదం 19-52-1)

సృష్టికి మొదట అవ్యక్త రూపుడైన పరమాత్మకు ఒక కోరిక వు) కలిగింది. ఆ సంకల్పమే ఈ అనంతకోటి బ్రహ్మాండము రిణితి చెందింది ఆయనలో నుండి ఉద్భవించిన సంక తస్సుగా మారి ఈ సృష్టికి ఉపక్రమించింది. అప్పుడు ఆ యరుడు రెండు రూపములుగా మారిపోయాడు.

మన్యుః జానూం ఆవహాత్

సంకల్పస్య గృహాదధి.

ఈశ్వరుడు ఒక స్త్రీని వివాహము చేసుకున్నాడు. ఆమెను కల్పమనే గృహమునుండి తెచ్చుకున్నాడు. అనగా ఆయన మే ఆయన భార్య అయింది. సృష్టికి మొదట ఉన్న ఒకటి యింది. ఈ రెండింటి నుండియే సృష్టి ప్రారంభమైంది. పర సంకల్పశక్తియే “ఆద్యా ప్రకృతి ఈశ్వరి”!

ధునిక విజ్ఞానంలో గూడా “సృష్టికి పూర్వం బ్రహ్మాండము కమహావిస్ఫోటనం సంభవించి బ్రహ్మాండం పెక్కు నక్షత్ర ములుగా విర్పడిందని చెప్పబడింది. అంటే-అనంతకోటి యి ఈ బ్రహ్మాండములో విర్పడ్డారన్న మాట! ప్రతి సూర్య యరలా విస్ఫోటములు కలిగి గ్రహములు విర్పడ్డవి. అట్లా గదే మన భూగ్రహం మొదట మనభూమి మండుతూ వలె ఉండెడిది. జగత్పిత మాత సహాయముతో తేజోమయ లైన జీవులను సృష్టించాడు. వారిలో “అనుభవించాలనే” ం ఉదయించింది. ఆ సంకల్పం కలగంగానే శ్వాశు పరమ ముండి క్రిందకి దిగటం ప్రారంభించారు. వారు తేజోమయ నందున అగ్ని సంబంధమైన ఈ భూమిపైకి వస్తూ పోతూ ంనికి వీలైంది.

మిధునానాం సహస్రసంతు ముఖాత్ సంభవన్మునే,

(శివపురాణం)

సభస ప్రచ్యుతా నరాః (మార్కండేయ పురాణం)

సృష్టిపారంభంలో దంపతులు జంటలుగా, అసంభ్యాకముగా కొచ్చారు. వాళ్ళు దైవ సంకల్ప బలముచే అనగా దేవుని అనుండి ఉద్భవించారు. వాళ్ళు ఈభూమి మీదకు వస్తూ ఉండేవాళ్ళు. కొంతకాలానికి భూమి చల్లబడిపోయింది. అవ జంటల శరీరములు ఆ చల్లదనముచే ఘనీభవించి స్థూలములుగా మారి పోయినవి. కానీ వారిలోని బ్రహ్మజ్ఞానమాత్రం గప్పిన నిప్పులా వాళ్ళల్లో ఉండిపోయింది. తాము ఎక్కడ రావటం జరిగిందో అక్కడకు వెళ్ళే మార్గం ఒక్కమానవదేరోనేర్పింపబడిఉన్నది. దానినే 'సహజ నిష్కామకర్మయోగం, అంటారు. పూర్వం అదిమ మానవులకు సంకల్పం చేతనే నం కలిగేది, తర్వాత పోను, పోనూ వీక్షణ మాత్రంచేతనే, చ్చమాత్రంచేతనే సంతానము కలిగేది. తరువాత కాలంలో వలన సంతానము కలిగేది ఈనాడు మానవుడికి మైధునక్రియే నముకలగటానికి మార్గమైంది. అదినుండి మానవుడు సుఖాన్నీ, ఆరోగ్యాన్నీ కోరుకుంటూనే ఉన్నాడు. కానీ దుష్ట బ్బముల మూలంగా అనారోగ్యం అనందమయకోశము నుండి బదేరి విజ్ఞానమయకోశము, మనోమయకోశము, ప్రాణమయకోశము, తరించి, అన్నమయకోశమునుజేరి, ఆ అనారోగ్యం స్థూలము వహించి గోచ రిస్తున్నది. మన బాధలన్నింటికీ మన బ్బములే (మనకోరికలే) కారణం. మనం ఎక్కడనుండి

రా అక్కడికి చేరుకోవటానికి, ప్రయత్నించాలి. ఈజీవిత
లో మనల్ని మనం తెలుసుకొని విశ్వాత్మతో సంబంధం కలి
పోవాలి. ఇట్లాచేయటాన్నే “యోగ” మంటారు. “ఆధ్యాత్మిక
” అంటారు. అన్నిటికంటే విలువైన విజ్ఞానం ఇదే! నీలోకి
లోకిస్తే, ఈ విజ్ఞానభాండారం యావత్తు నీకు కనిపించి, నీ
తమోతుంది.

నీ అవలోకనం

పూర్వం “భరతుడు” అనే రాజు అధికారదాహంతో తన సోద
నహితం నిర్జించి చక్రవర్తి అయినాడు. అంతటితో అతని
తీరలేదు. సార్వభౌముణ్ణి కావాలని ఆశించాడు. ప్రక్కన
విన్న చిన్న రాజ్యాలను, ఒకదానితర్వాత ఇంకోదాన్ని, క్రమ
గాకబళించసాగాడు. చివరకుదక్షిణభారతదేశముపైకిదండెత్తి
అనేకలక్షలమంది మరణానికి కారణం అయినాడు. అసమ
సైనికులు శత్రువుల రాజధాని నగరాన్ని దోచుకున్నారు.
నవస్తువులనెన్నింటినో సంగ్రహించి, రాజుగారి మేప్పుకోసం
అయనకుసమర్పించసాగారు.

ఒకరోజు భరతచక్రవర్తి నిండు పేరోలగంలో ఉండగా ఒక
ధికారి వచ్చి తాళమువేసి ఉన్న వజ్రాలు పొదిగిన ఒక బంగా
సీటికను అయనకుసమర్పించాడు. ఒకసంపన్నుని గృహముతో
బైను అతడు సంగ్రహించి రాజుగారికికామకగాఇచ్చాడు. రాజు
ఎంతో సంతోషం వేసింది. సభలోని వారంతా “వజ్రము
పొడగబడిఉన్న అఅద్భుతమైనపెట్టెలో ఎంతవిలువైన వస్తువు
యిదో” అని ఈహాగానాలు చేయటం మొదలుపెట్టారు. రాజు
లో ఎమున్నదో ఆలోచించి చెప్పువతిపిందిగా సభనుకోరాడు.
క్కరూ ఒక్కొక్కవిధముగా, తమకు తోచినట్లుగా మణులనీ,

కిక్కిరిస్తూ, రాచరిక సంబంధమైన వస్త్రాలనీ చెప్పడం ! పొరం
నాకు రాజు గారికికూడా దాంట్లో ఎంత విలువైనవస్తువున్నదో
నుకోవాలనే కోరిక కలిగి, దాని తాళం తీయించి, తెరచి
చాడు ఆనుందరమైన బంగారపుపెట్టెలో ధగధగమెరిసిపోతున్న
పీతాంబరం చుట్టబడిన ఒకతాళవస్త్రగ్రంథం గోచరించింది.
ఎమిటో చూడగా అది “నీలోకిని నీఅవలోకనం”! భరతుని
స్వర్ణమునకు అవధులు లేకపోయింది. “ఇంత భద్రముగా
పెరచిన గ్రంథం ఎటువంటిదో?” నని, దానిని చదవడం
నిభించాడు. అప్పుడు ఆయనకుతానుచేసిన తప్పుతెలిసివచ్చింది.
మానవుని ఆకాంక్షకొరకు ఇన్నిలక్షల మంది జీవితాలను బలి
పడం ఎంత హేయమో అర్థమైంది. పూర్ణవైరాగ్యం కలిగింది. ఆ
యోగాన్ని ఆశ్రయించి, తన శేషజీవితాన్ని పరమ శాంతితో
నాడు. యోగమార్గములో పయనించి జీవస్మృక్తిని సాధించాడు.
దేవుడైన ఋషభ చక్రవర్తినుండి విశ్వయోగాన్ని క్షుణ్ణంగా
జేసుకొని, జీవిత పర్యంతం సాధనచేసి, జీవిత పరమార్థాన్ని
సాధించుకొన్నాడు.

యోగ మార్గంలో పయనించే సాధకులు పదకొండు నియ
ము ముఖ్యంగా పాటించాలి. మన సంకల్పాలన్నీ గమనించి,
తాను శోధించు కోవటం అనగా వివేకము ద్వారా తన
పదజోవి దోషములను గమనించి వాటిని పరిహరించాలి.
సేసిన పాపకర్మలుగానీ, పొరపాట్లుగానీ మరలమరలా చేయ
కూడాలి. 3. యోగమందు పరిపూర్ణమైన విశ్వాసం కలిగి
వాలి. 4. ఇంద్రియములను జయించటానికి ప్రయత్నించాలి.
5. రావం, పరమాత్మచింతనం, సత్యాన్వేషణం, మొదలగు దివ్య
ము అలవరచుకోవాలి. 6. ఇతరులు, మనపై చూపించే

నిధేయతలను చూచి అది తన గొప్పతనమని గర్వించు
 ఉండాలి. అట్లా గర్విస్తూఉంటే అహంకారం పెరిగే ప్రమాదం
 ఉంది. ఇతరుల ఉదారతను జూచి అది తన సుగుణమనీ, ఇత
 లహీనతను గాంచి అది తన బలాతిశయమనీ భావించకుండా
 ఉంది. అంటే ఇతరులపొగడ్తకు మనం పొంగిపోకుండా
 ఉంది. 6. తనమిత్రులకూ, తనస్నేహితులకూ, తన చుట్టూఉన్న
 మునకూ యథాశక్తి సహజనిష్కామకర్మయోగాన్ని వివరిస్తూ
 ఉంది. 7. అహార విహారములలో సంయమనంపాటిస్తూ, తన శరీ
 రారోగ్యవంతం చేసుకుంటూఉండాలి. 8. ఎవరిపనులువాళ్ళే
 ఉంటూఉండాలి. అంటే-మతొకరిపై అధారపడకుండా ఉండా
 లాట. దీనినే “స్వావలంబనం” అని. అంటారు. 9. శరీ
 రపరిశ్రమ గలది గానూ, మనస్సును సంయమనం కలదిగానూ,
 నిత్యానిత్య వివేకము కలదిగాను. అహంకారమును అభి
 మన్యంగాను చేసుకుని, తనను తాను చక్కదిద్దు కొంటూ
 ఉంది. 10. డబ్బుకంటేవస్తువుకూ, వస్తువు కంటే వ్యక్తికీ,
 కంటే వివేకానికీ, వివేకం కంటే సత్యానికీ, అధికవిలువ నిస్తూ
 ఉంది. జరిగినకాలాన్ని గుణపాఠంగా జేసుకుని, భవిష్యత్తును
 సబాటగా చేసుకోవటానికీ, వర్తమానాన్ని సదుపయోగంచేసు
 కుంటూఉండాలి. అనగా సహజనిష్కామ కర్మయోగాన్ని చేస్తూ
 ఉంది. స్వతస్సిద్ధంగా మనస్సు ఎప్పుడూ చెడ్డదికాదు. ఎవరూ
 పుకారు. “నా సుఖదుఃఖాలకు కారణం ఇంకెవరో?” అని
 తలచరాదు. ఎందుకంటే ఈ జగత్తు జడము. చైతన్య
 వైన నీకు ఎట్టి దుఃఖాన్ని అది కలిగించ లేదు సుఖము,
 బాధ, రాగము మొదలైనవాటిని తొలగించటానికే నీకు దుఃఖం

ది. నిన్ను ఉదారునిగా చేయటానికే నీకు సుఖం కలుగు
ది. అందుకని” సుఖదుఃఖాలు రెండూ యోగసాధన సామ
నని నీవు భావించాలి

నీలోనిసంకల్పం నెరవేరనప్పుడు నీవు దుఃఖపడవద్దు. “నా
ప్రము ఈడేరిం”దని నీవు సంతోషంతో పొంగిపోవద్దు. నీవు
నుడివి కాదు. సర్వస్వతంత్రుడవు. పరమాత్మకోసం పర
ణ్ణి విశ్వసించటం, ప్రేమించటం, అన్వేషించటం, సేవించటం
ం. “ప్రతిపదార్థమూ పరమాత్మయే!” యనినమ్మి, ఆ విశ్వాసేం
అయన్ను నీవు ప్రేమిస్తూ, ఆరాదిస్తూ ఉండాలి.

ప్రత్యక్షంగా, సాధనలేనిదే బ్రహ్మత త్వజ్ఞానమునూ, అయన
భక్తి నీ మనం పొందలేము. ప్రత్యక్షసాధన చేస్తున్న మహా
, శిద్ధులూ, యోగులూ స్వానుభవంతో వివరించి నపుడు
రకు తెలిసికొవి, మనంకూడా సాధన చేయవచ్చు. కాని

వాచావేదాంతంవలన, వినికడివలన, గ్రంథములను అవ
ుటవలన అ తత్వాన్ని తెలుసుకోవటం సాధ్యంకాదు.
రికంటే మనశ్శాంతి కలిగి ఉండటం ముఖ్యం. శాంతి కలగా
త తత్వమే మనకు శరణ్యం. అ తత్వాన్ని పొందాలంటే
మన మానసిక నిష్ఠ కలిగియుండాలి. అందుకు మనదేహం,
స్మృ సంపూర్ణారోగ్యవంతమై యుండాలి తత్వాన్ని తెలుసు
ంటే మొదట స్థూలదేహారోగ్యం, శుద్ధి, అవసరం. దేహం
గా పోషింపబడిందో తదనుగుణంగానే మానసికవికాసం
ుంది. మన ఆహారవిహారాలకు అనుగుణంగానే మన తత్త్వా
భక్తిభావన, శాంతిప్రియత్వం మనలో కలుగుతుంటవి.

భక్తి" అంటే నేటి సమాజంలో, పలువిధములైన విగ్రహా-
లు, పూజలు, వ్రతములు, తీర్థయాత్రలు మొదలైనవనే భావన
కాని అది నిజం కాదు. పైన చెప్పినవన్నియు గొణభక్తి
'నభక్తి). మనలో గొణభక్తి క్రమక్రమముగా అణగారినభక్తిగా
సిగ్గుచేసి ఉన్నది. మనంచేసే కర్మలపైనగల శ్రద్ధయే, సర్వజీవుల
అనురక్తియే "నిజభక్తి" అనబడుతుంది.

ఈ విశ్వం ఆత్మనుండి ఉద్భవించింది. "విశ్వ మాత్మ
నం". అందువలన యోగులు ఆత్మను వదిలి మరి దేనిని ఆరా
వారు ఆత్మ సాధకులు. మనస్సును ఆత్మలో లయం చేయ
ఆత్మను విశ్వాత్మలో ప్రతిష్ఠించటం, తుదకు బ్రహ్మ
ందటం వారి పరమపురుషార్థం. ఈ బ్రహ్మాండమున కంత
మాలకారణమూ, సర్వశక్తికి సమాశ్రయమూ, సర్వవ్యోమ
జీవచైతన్య రూపముతో (అనగా ప్రాణరూపముతో)
నమూ, అద్వితీయమూ ఐనది ఆత్మ. ఆ ఆత్మలో మన
కాగ్ర మొనర్చి, లగ్నము చేయుట మనప్రధానకర్తవ్యము.
చేతనే మానవుడు పరమ సుఖమునూ, శాంతినీ పొంది పున
నివాడగుచున్నాడు. ఆ అనందము మాటలకరాదదు.
వారు అనుభవించి దానిని తెలుసుకోవలసిందే! ఈవిశ్వంలో
శ్రమములలో మనస్సును లగ్న మొనరించినచో, పరిమితమైన
సుఖము లభిస్తేవి. కాని అవి అనీత్యములు. ఆత్మల్ప
అందువలన శరీరీయసుఖములను మనం వదిలిపెట్టాలి.
ఈ ప్రాపంచిక పదార్థముల సృష్టిస్థితి లయములకు కారణ
ఉన్నదో, దానిలో మనస్సును లగ్న మొనరించాలి. అప్పుడే
తీర్థమైన బ్రహ్మానందము ప్రాప్తిస్తుంది. ఆ అనందము
లు, నిత్యము అగుటవలన మనకు ఉపాధేయమై ఉన్నది.

వలననే యోగులు తమ శరీరము లోనే ఆ అద్వితీయవస్తువుగు
క్తి కారణకారణమునందు మాత్రమే చంచలమగు మనస్సును
చేయటానికి సాధనచేస్తూ ఉంటారు. అద్వితీయమగు
వే పరమాత్మ! ఆయన ఈదేహంలో అంతటా నిండియున్నాడు
న కేంద్రస్థానము ఎక్కడ ఉన్నది? ఏ విధముగా పరమా
మనస్సును లగ్నం చెయ్యాలి!” అనే విషయాలను మనం
కోవాలి. ఆ పరమాత్మ సర్వవ్యాపకుడు. “ఆయన స్వరూప
ము, మానవ మప్తిష్కములో, బ్రహ్మరంధ్రములో ఉన్న”
త్వధర్మకులగు యోగులు నిర్ణయించారు. ఓంకారమే-అనగా
మే-ధాని వాచకము. ప్రాణమును ఆధారముగా చేసుకుని,
హృదయంత్రమైన ప్రణవనాదంతో, మేరుదండము (వెన్నుపూస)
మనస్సును క్రమక్రమంగా ఒకచక్రమునుండి మరియొక
(నాడికేంద్రము) లోనికి తీసుకునిపోతూ, భూమధ్యం
తెచ్చి నిలపాలి. ఇందులకు “సూలాధారం”లో నున్న మహా
భీ శక్తిని జాగృతము చేసుకోవాలి. భూమధ్యములో నున్న
తము తెరుచుకునేటట్లుచేయాలి. ఇట్లాచేస్తే నీలో గల విశ్వము
గోచరిస్తుంది. విశ్వరహస్యము లన్నియు నీకు ఆవగతం
యి. అటు తరువాత మనస్సు ఒకానొక అలౌకిక శక్తితో
ఏ సహాయము లేకుండా, అనాయాసముగా, మప్తిష్కములో
హ్మరంధ్రమును ప్రవేశింపగలదు. అక్కడ గల సర్వశక్తి
లైన పరమాత్మలో పంలగ్నమై, అనంతమైన, అఖండమైన,
స, బ్రహ్మానందంలో లీనమై లయించిపోతుంది. ఇదే
పదము! ఇక్కడకు వచ్చిన తర్వాత మానవుడు జవనమరణ
నుండి విముక్తుడు కాగలడు. ఈ అనంద స్థితిని పొంద
యమ-వియమ-ఆసన-ప్రాణాయామ-ప్రత్యాహార-ధారణధ్యాన

లనే “అష్టాంగయోగము” అభ్యాసం చెయ్యాలి. సహజ అకర్మయోగాన్ని చేస్తూ ఉండాలి. ఈ విధములైన సాధనలు మనస్సును మనమనస్సు ప్రాకృతికములైన ఇరువదినాలుగు అంగులలోనుండి మరలి, పరమాత్మనియందు స్థిరంగా ఉంటుంది. వలన అణిమ, లఘిమ మున్నగు సర్వవిధములైన సిద్ధులు లభిస్తాయి. వీటినే “విభూతు”లని అంటారు. ఈ తత్వమే వైరాగ్యము. ఈ సర్వసిద్ధులను వదలివైచి, బ్రహ్మనందానుభవస్థితిని వదులుట వలన అంతయు నిర్వాణ మగుతుంది. అట్టి జ్ఞానము-జ్ఞేయము-జ్ఞాత-అనునవి ఏమియూ ఉండవు. కేవలం అపరమాత్మయే శేషిస్తాడు. దీనినే కైవల్యము, ముక్తి, ము, మొదలగు నాచార్యులతో, సంబోధిస్తారు. ఇట్టి స్థితిని బానికి చేసే సాధనయే “నీలోకి నీ అవలోకనం”! ఈ గ్రంథ క తన సంవత్సరకాలసాధనా మార్గంలో దర్శించిన సత్యం

ఈ అనంతమైన విశ్వంలో అసంఖ్యాకములైన బ్రహ్మాండములు. అనేకములైన జీవరాసులు జననమరణములలో చిక్కి పుడుతూ) ఉన్నాయి, ఎనబదినాలుగులక్షల జీవరాసులందు జన్మయే శ్రేష్ఠమైనది. బిడ్డ జన్మింపగానే స్థూల శరీరం దినం పెరుగుతూ ఉంటుంది. అట్లాగే ఇంద్రియములూ వాటిలా, మనస్సు అభివృద్ధిచెంది, ఈ ప్రపంచంలో బాహ్యంగా స్థూల ఉంటాయి. ఇట్లా అభివృద్ధి చెందుతున్న మానవ ప్రకృతి కారణముల వలన ఇంద్రియముల అకర్షణలకు అనేక విధ రోగగుచున్నది. అందువలన వ్యక్తుల ప్రవర్తన భిన్నభిన్నము ఉంటున్నది. మానవుడు అరిష్టాద్యర్థములకు (కామ, క్రోధ, మోహ, మద, మాత్యర్యములకు) చిక్కి సుఖదుఃఖములకూ,

వ్యాధులకూ, జనన మరణములకూ లోనై, బాధపడుతూ
డు. “నాకు ఈ జన్మ ఎట్లా కలిగింది? నా కర్తవ్యమేమిటి?”
లోచించటంలేదు అధ్యాత్మిక విజ్ఞానానికి యోగులతో సోంగ
చాలా అవసరం. దీనినే “సత్సాంగత్యము” అని అంటారు.
ధలన్నింటికి కారణం తనను తాను ఎరుగకపోవుటయే అని
నానవుడు తెలుసుకోవాలి! దానికోసం ప్రయత్నంచేస్తూ ఉంటే
నీ, అనందాన్ని పొందుతూ ఉంటాడు.

సృష్టిమొదలుకొని మహాపురుషులూ, జ్ఞానులూ, భక్తులూ,
లూ, అందరూ తమను తాము ఎరుగుటగురించియేకాక అన్నిం
ధారమైన అదృశ్యత త్వము గురించి కూడా మనకు బోధిస్తూనే
న్నరు. బాహ్యకర్షణలకు లోనై మానవుడు కామక్రోధాదులలో
“సర్వమూ నేను చేయుచున్నా”నని అహంకరిస్తూ, మాయా
తుడై, అంధకారమైన అజ్ఞానమునందు పరిభ్రమిస్తున్నాడు.
తత్వజ్ఞామలైన యోగుల చెంత ఉపదేశమును పొంది,
యంలో విశ్వరూపమును నింపుకొని, అనందమయమైన ఆత్మను
కొంటున్నాడు.

నేడు ఈప్రపంచంలో ఆత్మను గుటించి, తత్త్వమునుగుటించి,
గుటించి అనేకమలైన, భిన్నభిన్నమైన భావనలు ప్రచార
ఉన్నాయి. కర్మను, భక్తిని, జ్ఞానాన్ని, తప్పుగా అర్థము
ని, గుడ్డిగా అనుసరించడం సర్వత్ర పరిపాటేపోయింది.

“తత్త్వ”మంటే ఏమిటో మొదట మనం తెలుసుకోవాలి!

యద్వాచ నభ్యుదితం యేన వాగాభ్యుద్యతే

తదేవ బ్రహ్మత్వం విద్ధి వేదం యదిద ముపాసతే ।

(కరోపనిషత్ 1-4)

ఏది వాగింద్రయముచేత గ్రహింపబడదో, దేని శక్తిచేత ద్రయము పనిచేస్తున్నదో, దానినే బ్రహ్మమని తెలుసుకోవాలి. ఇతరములైన వేవియును బ్రహ్మము కాదు. నేడు జనులు “మని దేనిని ఉపాసిస్తున్నారో అది యధార్థమునకు బ్రహ్మము

ప్రత్యక్షంగా సాధనలేకుండా బ్రహ్మతత్వాన్నీ, అయవేడల మనం తెలుసుకోలేము. సాధన చేస్తున్న యోగులూ, సిద్ధులూ అభవంతో వివరించినపుడు కొంతవరకు తెలుసుకోవచ్చు. కాని వాచావేదాంతం వలన, గ్రంథములను అవలోకించుటవలన సాధ్యముకాదు. నిష్ఠతో, శారీరక ఆరోగ్యమును పెంపొందికొని, తత్వసాధనతో, నీలోపలకు నీవు ప్రయాణించి, నీలోకి అవలోకించినపుడు మాత్రమే అది సిద్ధిస్తుంది.

చక్కెరకు తీపి స్వాభావికమైనట్లు భక్తికూడా జీవునికి స్వాభావికమైనది. కానిదానిని అతడు గుర్తించకుండా, ఇతరులుచెప్పిన నమ్మిగాని, గ్రంథములను అవలోకించిగాని, అభక్తిని కాలనుకొంటున్నాడు. కాని సాధ్యంకావటంలేదు. సంకీర్తన టం, వివిధములైన ఆరాధనా క్రమములను అనుసరించుటం ములు మొదలగు వానిని ఆచరించటం, మొదలైనవి “పరా అనిపించుకోవు. వీటివలన మనకు కొంత మాత్రమే ప్రయోజనమకూరుతుంది. మనజన్మకూ, జీవితానికీ మూలమైన ఒకవస్తువు ది. ఆ మూలపదార్థము అన్నింటియందు, సమస్తవిశ్వమందు, లా, బయటా వ్యాపించి ఉన్నది. అది మనకు సులభంగా మూతుంది. అదియే ప్రాణము!

మానవుడు తనలో ప్రాణము ఉన్నంతవరకూ ఈ ప్రపంచపు లో పడి అనేక విధములుగా ప్రవర్తిస్తూ ఉంటాడు. ప్రాణం నంతనే అన్నీ చెల్లాచెదరై పోతాయి. అందువలన అన్నిటికంటే

మైంది. మనప్రాణ మని భావించి దానినే పొందాలి దాని
 ౧ అప్రాప్యమైన మానవ జన్మను వెచ్చించాలి. ప్రాణం అధిరో
 ౨ టానికిరథమైన ఈదేహప్రాధాన్యతను గుర్తించాలి. ఈవిషయా
 ౩ తెలిసికొని సాధనచేస్తూ ఉంటే “నిజమైన భక్తి” అంటే
 ౪ “తత్త్వ”మంటే ఏమిటో? మనకుక్రమంగా అవగతమౌతుంది.
 ౫ త్వాన్ని అందరూ తమకు తెలుసు ననుకుంటారు. అందువల్ల
 ౬ పెడల ఉదాసీనభావం కలిగిఉంటారు. ఈ భావమే “మాయ”
 ౭ సత్యము) అనబడుతుంది.

యోగమార్గములో నున్న సాధకుడు ముఖ్యంగా 1. పరోప
 ౨ య 2 భూతదయ 3 సమదృష్టి. 4. తత్త్వము (అనగా ఆత్మ
 ౫) అను నాల్గింటిని సాధించవలసియున్నది. వీటిని గుఱించి
 ౬ యంగా “నీలోకి నీపయనం”లో చర్చించటంజరిగింది. అక్కడ
 ౭ చూడవచ్చు.

ప్రత్యక్షంగా సాధన లేనిదే మనం ఆత్మను తెలుసుకోలేము.
 ౧ నానుభవం లేకమైనారేకుండా, వట్టిమాటలతో, ఉపన్యాసాలతో,
 ౨ తెలుసుకొన్నా”నని చెప్పేవాళ్ళకు వారి మనసొక్కే సాక్షి !
 ౩ నీచములను గమనించనిదే “సమదృష్టి” కలుగదు. ఈ సమ
 ౪ కావలయున్న “కార్యశుద్ధి” కావాలి. దీనివలన మనో ఏకా
 ౫ లభిస్తుంది. మనోఏకాగ్రతతో, చలచలంగా ఉన్న మనస్సును
 ౬ లం చేసినట్లయితే, జీవుని తత్వాన్ని తెలుసుకొన గలుగుతాము.
 ౭ మీ ఆత్మసాక్షాత్కారము ! ఆత్మను పరమాత్మలో విలీనంచేసి
 ౮ పరమ శాంతిని పొందగలుగుతాము. “అంతా ఒక్కటే”నని
 ౯ ల్లో చెప్పబడింది. ఇది సత్యము. కాని దీని నిజమైనభావ
 ౧౦ గ్రహించకుండా విపరీతముగాప్రవర్తించడంతప్పేఅవుతుంది.

ంగా సాధన చేస్తున్న వాళ్ళతో స్నేహం చేయటం, వాళ్ళను
ంగా స్వీకరించటం, సమన్వయ భావంతో, సాధనామార్గంలో
ని సాధించటం “ఆదర్శసమన్వయ” మనబడుతుంది. ఇది
ంగత్వంవల్ల మనకు లభిస్తుంది.

గత్వే నిస్సంగత్వం నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వం
గత్వే నిశ్చలత త్వం నిశ్చలత త్వే జీవన్ముక్తిః ॥
(శంకరాచార్యులు)

సత్సంగత్వంవల్ల నిస్సంగత్వం కలుగుతుంది. నిస్సంగత్వం
నిర్మోహత్వం కలుగుతుంది. నిర్మోహత్వంవల్ల నిశ్చల
కలుగుతుంది. నిశ్చలత్వంవల్ల జీవన్ముక్తి కలుగుతుంది.
త్వమనేది చివరకు జీవన్ముక్తికి హేతువు అవుతుందన్నమాట!

సాధనలో సాగుతూ కాయశుద్ధినీ, మనోశుద్ధినీ తాను పొంది
కు కూడా వాటిని పంచుతూ, సమన్వయభావంతో, భూత
, పరోపకారంతో, నిశ్చలంగా పయనించి, మనం గమ్యాన్ని
నాలి. సమదృష్టి పొంది భూతదయతో, తనప్రాణముతో,
ంతో, పరులకు సేవ చెయ్యటమే నిజమైన పరోపకార
ది. ఇతరులకు ఆహారాన్ని పెట్టటంకంటే ఆహారాన్ని సంపా
నే సామర్థ్యాన్ని వాళ్ళకు కలిగించటమే నిజమైన “పరోప
అనబడుతుంది.

నేటి మానవ సమాజంలో ఉదరమ, ఉపస్థ, వ్యర్థమైన
లు ముఖ్యంగా కానవస్తున్నవి. ఇందువలన ఈ సంసార

ములో మానవులు పడిపోవుచున్నారు. వేషభాషలే ముఖ్య నుచున్నారు. ప్రతిఒక్కడూ సాధకుడిగా మారి తనను పోషించుకొంటూ, తాను చేసేసాధనను ఇతరులకు కూడా ంచాలి. వృక్షములను పెంచటం, యజ్ఞాలు చెయ్యటం, గా ఉండటం అత్యంతశ్రేయస్కరం. అనగా ప్రకృతిని, సరణమునూ సారక్షించటం, పోషించటం ప్రతి మానవుడు ర్తవ్యంగా భావించాలి. అప్పుడే ప్రకృతి నిర్మలమై, తత్త్వ రోనున్న అటంకములను దూరంచేస్తుంది.

భూతదయ అనగా అందరూ అనుకునే భూతదయ మాత్రమే దానిని తెలుసుకొనుటకు ముందు తనను గురించి తాను కోవాలి. అప్పుడే దయ అంటే ఏమిటో తెలుస్తుంది. దయ నీకి విశ్రాంతి, సోమరితనము లుండవు వాని ఇంద్రియము అదుపులో ఉండి, ఏల్లప్పుడూ హెచ్చరిక కలిగి ఉంటవి. విషయాలలో మంచి చెడులను అప్పు డతడు గుర్తిస్తాడు. ద్వమైన తన కర్తవ్య మేదో తెలుసుకొని మెలుగుతాడు.

సోమరిగా ఉంటూ, పెద్దవి ఇచ్చిన ధనాన్ని అనుభవిస్తూ, ఇతరులకు దానంచెయ్యటం నిజమైనదానం అనిపించుకోదు. నకు ఉదరచింతనే సర్వస్వం కారాదు. ప్రతిఒక్కరు దేహో శనకూ, తనవంటి ఇతరజీవులకూ కావలసిన అవసరములను ంర్చుటయే తన కర్తవ్యంగా భావించాలి ఇందులకు వనము పాడిపంటలనూ బొవలులనూ, పండ్లతోటలనూ పెంచటం త శ్రేయస్కరం. ఈ కర్తవ్యప్రాశస్త్యాన్ని అందరూ చి, పరస్పరము సహకరించుకొంటూఉంటే మానవ జీవన

సాధ్యమవుతుంది. ఇట్టికర్మలతోనే భగవత్ తత్వము ఇమిడి

5.

తత్వజ్ఞానాన్ని పొందటానికి ప్రయత్నించేవాడు కులమతా
నిపింపడు. ఆ పరమాత్మ ఒక్కడే! కాని అనేకము కాదు.
ను పొందే మార్గాన్ని అనేకులు అనేక రకాలుగా వర్ణించారు.
బు వేరుగానీ ప్రతి వ్యక్తిగమ్య మొక్కటే! - తిని చూస్తేనే
కెర రుచి తెలియదు. చక్కెర తియ్యగా ఉంటుందని ఒక
మీద ప్రాసిననూ, చప్పరించిననూ దానిరుచి ఎట్లా
వో? మనకు తెలియదు. అట్లాగే పరమాత్వ తత్వాన్ని నీలోకి
వలోకించి, అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి. వాచా వేదాంతం
మార్గం కాదు. తత్వజ్ఞానాన్ని పొందటానికి ఆరోగ్యం, దేహా
గ్యం, శుచి, శుభ్రత, అహరవిహరనియమములు, స్థూల
, కర్మలు (పరోపకారముచేయుట స్థూలకర్మ, అత్మ సాక్షా
తోసం చేసేప్రయత్నం సూక్ష్మకర్మ) మొదలె నవి అవసరం.
తు డెప్పుడూ బలహీనుణ్ణి బాధింపడు. తెలిసినవాడు తెలి
గానిని చులకనగా చూడడు. తత్వాన్వేషి ఎవరినీ ఎప్పుడూ
పక, భూషింపక సాగిపోతూ ఉంటాడు. తత్వాన్ని, భ కిని,
గ్రహించే మార్గంలో అహంకారం, మమకారం, పక్ష
గ్రుడ్డినమ్మకము మొదలై నవి అటంకము లవుతవి ఇవి ఎ
సాధకులకు సహకరించవు కావునతత్వసాధకుణ్ణి గుర్తించి,
ండి ప్రత్యక్షసాధనా రహస్యము తెలిసికొని సాధనచేస్తూ
అట్లా కాకుండా ఎన్ని గ్రంథములను చదివిననూ, ఎన్ని
సములు చెప్పిననూ ఏమీ లాభ ముండదు గ్రంథ పాండి
లన “నావాదనయే గొప్పది” అని వాదించి గెలవవచ్చు.
కమసాక్షాత్కారము కొరకు తహతహపడే, తనకు దీనివలన

అత్మావలోకనం

యోజనములభించదు సరిగదా! మనశ్శాంతిగూడా మృగ్య
ంది. తృప్తి చేకూరదు తనను తాను తెలుసుకొనే ప్రయత్నం
కుండానే, ఊహా గానాలతో వ్యర్థంగా యోచిస్తూ, దైవభక్తి
లతో కేవలం పూజా వ్రతాదులను చేస్తూ, ముఖ్యమైన అత్మ
నా ప్రయత్నం చేయకుండానే తుదకు మానవుడు మరణిస్తు
ను. ఈ జీవులు వాయువును అశ్రయించి యున్నారు. విశ్వ
ప్రమైన అమహావాయువును ఉపాసిం చుటద్వారామాత్రమే అమహా
న్ని (అత్మను) జీవులు తెలిసికొనుట సాధ్యమవుతుంది. సర్వ
హృదయములలో ఉండి, వాటిని ఆడిస్తున్న ఆ వాయు చైత
నిను' - అనగా ప్రాణమును - ప్రాణాపానగతితో ఆరాధిస్తూ
తుదకు జీవుడు తనను తాను తెలిసికొంటాడు.



దేహత్రయవిజ్ఞానం

హా ఆశాసూ భూయాన్యథా

'నాభౌ సమర్పితా యేన

స్వాణే సర్వం సమర్పితం

ప్రాణేన వ్యాతి ప్రాణః

దదాతి పాణాయ దదాతి

'హి పితా ప్రాణో మాతా ప్రాణో

ప్రాణః స్వసా ప్రాణాచార్యః ప్రాణో బ్రాహ్మణః॥

ప్రాణము అకాశముకంటే విశాలమైంది. రథచక్రముయొక్క
లో అకులన్నీ ఉన్నట్లుగా ప్రాణంతో ఈ జగమంతా నిండి
ప్రాణం ప్రాణశక్తివ్వారా గమనం చేస్తూ ఉంటుంది. ప్రాణం
కోసమే సర్వాన్ని ఇస్తుంది. ప్రాణం ప్రాణం కోసమే
ంది. ప్రాణమే తల్లి, తండ్రి, సోదరుడు, సోదరి, అచార్యుడు,
బ్రహ్మమూ అయిఉన్నది.

ప్రాణమే ఈ జగత్తుకూ, ఈశరీరానికి ఆధారమైఉన్నది.
ము ఉంటేనే మరలో వివిధములైన మార్పులు జరుగుతూ
యి. ప్రాణసాధన చేస్తూ ఉంటే ఆ మార్పులు అగిపోతాయి.
మనదేహం ఎట్లా ఎర్పడిందో తెలుసుకుందాం! చంచల
మే ఈదేహానికి, ఈ ప్రపంచానికి ఉపాదానకారణం, ఈవిశ్వం
ర్మశాలవంటిది. శాశ్వతంకాదు. మనంఇక్కడికి వస్తూ ఉంటాం.
ఉంటాం. ఇక్కడనుండి పునరావృత్తిరహితమైన పరమపదా

10 చేరుకోవాలి. దానికి సహజనిష్కామ కర్మయోగమే సరియైన
 మార్గం! ఈ విషయంలో పూర్వం జరిగిన సంఘటన ఒకటి
 ఎందుంచుతాను

మహారాజు జీమూతకేతుని సంపదకు అంతులేదు దేవ
 ఇంద్రునిమెప్పించి కల్పవృక్షాన్ని అయన పొందాడు.
 నివసించే దివ్యభవనం ఇంద్రభవనాన్ని మరపిస్తుండేది.
 ధార్మికుడైన ఆరాజు వైభవములందు అసక్తుడై ఇంద్రియ
 లే శాశ్వత మని తలంచసాగాడు. అశాశ్వతమైన ఇంద్రియ
 ను వదలి, అత్మనిష్ఠను అవలంబిస్తేనేగాని అత్మధర్మఫలం
 దు. ఆరాజు దత్తాత్రేయ భగవానుని భక్తుడు. దత్త స్వామికి
 కేతువుమీద దయ కలిగింది. మలినవస్త్రాలను ధరించి
 గడ్డంతో, పెరిగిన శిరోజాలతో, ఒకఅవధూత రూపంలో
 రాజమందిరానికి బయలుదేరాడు. అయన ముఖము దివ్య
 తో వెలిగిపోతున్నది. దత్తస్వామి నేరుగా రాజభవనములోకి
 చి, రాజయొక్క శయనాగారములోనికి పోయి హంసతూలికా
 మీద అసీనుడైనాడు. సేవకులెవ్వరూ ఆ దివ్య తేజో
 నివారించడానికి సాహసం చెయ్యలేకపోయారు

జీమూతకేతువు తన శయ్యనై మలినవస్త్రాలను ధరించిన
 వరో కూర్చుని ఉండటం చూడగానే కోపోద్రేకంతో
 పోయాడు “ఎవరునువ్వు? రాజభవనములోనికి ఎట్లా
 వావు? వెంటనే ఇక్కడనుండి లేచి వెళ్ళిపో!” అని రాజు
 యకుంటూ అరిచాడు. అగదూత అయిన దత్తాత్రేయస్వామి
 లించకుండా ఇట్లా పలికాడు. “రాజా! ఎందులకు నీవు అప్ర

వు: అవుతున్నావు? ఇదొక ధర్మశాల. ఇక్కడ నీవూ ఉండ
నేనుకూడా ఉండవచ్చును.

రాజు:— ఇది నా రాజభవనంగాని ధర్మశాల కాదు. వ్యర్థ
ణ కట్టిపెట్టి ఇక్కడినుండి వెళ్ళిపో!

స్వామి:— ఈ భవనములో వేల సంవత్సరములనుండి నీవే
న్నవా?

రాజు:— ఎంత పిచ్చివాడవయ్యా! నేను జన్మించి నేటికి 50
ఐనది.

— అంతకుముందు ఎవరు ఉండేవాళ్ళు?

పరమపూజ్యులగు నా పితృదేవులు.

— వారెక్కడికి వెళ్ళారు? ఎప్పుడు వస్తారు?

వారు భౌతికశరీరాన్ని వదిలిపెట్టారు. ఇకతిరిగిరారు.

అట్లా వారిద్దరిమధ్యసంభాషణనడిచింది అవధూత అయిన ఆ
అట్లాగే అనేకపర్యాయాలు ప్రశ్నించాడు. రాజు తనతం డికి
తాతవున్నాడనీ, తాతకి పూర్వం ముత్తాత ఉన్నాడని చెప్పు
పోయాడు. అప్పుడు అవధూత పకపకనవ్వుతూ “భలే వాడి
! మనుష్యులు కొంతకాలం ఉండి తిరిగి పోయే ప్రదేశాన్ని
శాల” అని అంటారు అది ఎవరి సొంతం కాదు ఈ మంది
దు. ఈ విశ్వమంతా ధర్మశాల వంటిదే అది ఒక పురాతన
శాల!” అని తత్వాన్ని బోధించాడు. రాజు గారికి తన గురువు
త యైన దత్తాత్రేయస్వామి చెప్పిన జ్ఞానబోధ జ్ఞాపకానికి
ది వచ్చిన వారు దత్త పభుని గుర్తించి, మ్రోటనే తాను
రానికి పశ్చాత్తాపపడుతూ ఆ అవధూత చరణములను ఆశ్ర

గాడు. అప్పుడు దత్తాత్రేయుడుగా ఆస్వామి అపారకరుణా
నై ఆరాజముందు సాక్షాత్కరించాడు. సహజ నిష్కామకర్మ
న్ని ఉపదేశించి, ఆ జీమూతకేతుని జననమరణచక్రంనుండి
మృదులనుండి, సుఖదుఃఖములనుండి రక్షించాడు.

ఈజగత్తంతయు పంచభూతనియమిత మైంది, ఇది అన్న
మానవదేహంలోనే ఆత్మసాక్షాత్కారమార్గం నిర్దేశించబడి
కావున మనం ఈదేహం ఉన్నప్పుడే దానికోసం ప్రయత్నం
య్యాలి. పంచభూతములతో నిర్మితమైన ఈ సృష్టిలో సజీవము
నిర్జీవమునుండి-ఆనగా రెండవస్తువుల కలయిక నుండి-
వ వస్తువు ఉత్పన్నమవుతుంది. ఇట్లే మానవజన్మ సంభ
వించింది.

ఈ విరాట్ విశ్వవృక్షంయొక్క అపిర్భావం జరిగినట్లే ఈ
శరీర మనేవిశ్వవృక్షంయొక్క పుట్టుకకూడా సంభవించింది,
ప్రతిఒక్కరూ తప్పకుండా తెలిసికోవాలి దీనిని తెలిసికొన్న
మానవుడు తన సత్స్వరూపాన్ని తెలసుకోగలుగుతాడు,
సంకల్పించినచో తనను సాధనామార్గమున గొనిపోవుటకు
విద్యలో శిక్షితుడు అవుతాడు. భావమయ దేహధారియై, కాల
మొనరింపకుండా సాధనచేస్తూ, ఈ ప్రకృతియొక్క అనార
ముండి, మాయనుండి బయటపడి, పునరావృత్తి రహితమైన
పదమును బ్రహ్మపదమును, పొందుతాడు.

మానవునియందు ఇంద్రియోత్పత్తి కావటానికి 16 సం॥లు
ంది. అతని మనస్సు ఈ ప్రాపంచిక వ్యవహారాలలో సంల
తనపత్ని యందు అనురక్తి కలిగి, సంగమించే సమయంలో
ంతో ఏకాగ్రత కలిగి, అతనిఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు తీవ్రం

1. అప్పుడు ఇంద్రియం స్థలనమై, అధోముఖమై భార్యగర్భం
 రుకుంటుంది. ఆమె విడుదల చేసిన పంచభూతాత్మకమైన
 లోకిఈజీవవీజం చేరుకుంటుంది. పితృవీజము మాతృగర్భంలో
 రాతృరక్తంతో కలసి వీజాండముగా రూపొందుతుంది. తల్లి
 నుండి వచ్చిన ప్రాణశక్తి చేతనాశక్తి మరియు గుణశక్తి
 హాడి జలముగా మారుతుంది. దీనినే “కారణవారి” లేదా
 దకం” అని అంటారు. “గర్భోదకశాయి” అగు అవీజం ఆ
 క సంయోగముచే తేజోవంతమూ, జాగృతమూ అవుతుంది.
 అది రెండు భాగాలుగా విభజింపబడి, విసర్గాక్షరంవలె పైనా
 రెండుబిందువులుగా (:) మారుతుంది. పైన ఉన్న బిందు
 బ్రహ్మబిందు”వనీ, క్రింద ఉన్న బిందువును “ప్రకృతిశక్తి”
 అనీఅంటారు. బ్రహ్మబిందువు సత్చిత్ అనంద రూపమగు
 రుద్రోపాసన మంత్రములోని “ఋతం”, “సత్యం”, “వత
 “పురుషం”. అను బ్రహ్మము యొక్క ఈనాలుగుభావములు
 క్కరములు) దీనిలో ఉన్నవి. ప్రకృతి బిందువు సత్త్వ-రజో-
 లలైన (లేదా జ్ఞాన-క్రియ-కర్మద్రవ్య-మయమైన) శక్తి. దాని
 క్రియే చేతనము. క్రియాశక్తియే ప్రాణము ద్రవ్యశక్తియే
 2. ఈమహాప్రకృతి సుషుప్త్యావస్థలో బ్రహ్మములో లీనమై
 ంది. దాని జ్ఞానక్రియాకర్మశక్తులకూడా దానిలో లీనమయి
 యు. క్రియ జ్ఞానములో లీనమవుతుంది. కర్మ క్రియలో లీన
 ంది. బ్రహ్మములో ఉన్న ప్రకృతి జాగృతమయిన మీదట
 నాన్ని తానే సృష్టించుకుంటుంది. ఆ ప్రకృతి జ్ఞానమూ
 నూ, కర్మనూ సృష్టిస్తుంది. సృష్టికి సంబంధించిన ప్రవృత్తి

మార్గముయొక్క పరంపర ఇట్లే కొనసాగుతుంది. దానిలో స్థానమంత్రములోని “కృష్ణపింగళ,” “ఊర్ధ్వలింగ”, “విరూ “విశ్వరూప” అను బ్రహ్మముయొక్క ఈ నాలుగు ప్రభావ రములు ఉన్నవి.

బ్రహ్మబిందువు బ్రహ్మతేజస్సుగా, ప్రకృతి బిందువునకు బయటా వ్యాపించిఉంటుంది ప్రకృతి అణుపరిణామంలో ఎటోకి ఉదర పృష్టయు క్తమగుఒకగొట్టమువలె రంధ్రముతో ఉంటుంది. ప్రకృతియొక్క ఈరంధ్రాన్ని “బ్రహ్మరంధ్రము” అంటారు. అరంధ్రముయొక్క పైముఖము పేరు ‘సుమేరుశిఖ క్రిందిముఖముపేరు ‘కుమేరుప్రాంతము’. ఈ ప్రకృతి చిద్రున ప్రవేశించి అవ్యక్త బ్రహ్మసూత్రముద్వారా బ్రహ్మబిందు కలసి ఉంటుంది ఆ బ్రహ్మసూత్ర యోగముచే పరాశక్తి యు ప్రకృతి బిందువు యొక్క చిద్రములోగుండా ప్రవహించి సుషుమ్నానాడిగా మారుస్తుంది బ్రహ్మసూత్రమును బ్రహ్మ చేస్తుంది. “పరాశక్తి”అంటే 1. చేతనాశక్తి 2. జ్ఞానశక్తి 3. అణుశక్తి 4. క్రియాశక్తి 5. గుణశక్తి 6. కర్మశక్తి ఈ ఆరు కలసిన పరాశక్తి చంచల ప్రాణంగా చెప్పబడుతుంది. కర్మలు చేయించే ప్రాణము. ఇహంలో భవబంధాలనూ, విజ్ఞానాలనూ, తుదకు విడుదలనూ అనుభవించే జీవాత్మ. నిశ్చలమే అత్మ

త్మ భూణము

అణువు కంటెను అణువగు, అతీంద్రియమగు జీవాత్మభూణము క్యాహృతి శక్తుల సంస్కారములతో, ఇరువది నాలుగు తత్త్వ సంస్కారములతో, అధ్యాప్రకృతియైన ఈశ్వరికి వశమై,

ముగా సుషప్త్యావస్థలో, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమైన ప్రకృతి లోపల ఉంటుంది.

కృతిం స్వామవష్టభ్య విశృజామి పునః పునః

తగ్రామ మిమం కృత్స్నమ వశం

కృతే ర్వాణాత్ || (భగవద్గీత 9-8)

నేను నానిజ ప్రకృతిని ఆశ్రయించి, దానికి వశమై, వివశడనై సుస్త భూతములందు మరల మరలా నన్ను నేను సృష్టించు ను

భూః, భువః, స్వః, మహాః, జనః, తపః, సత్యం, అను సప్త వ్యాహృత శక్తులూ మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, కారము, అను నాలుగు అంతఃకరణశక్తులూ, జ్ఞానేంద్రియ, ద్రియములను పది బహిఃకరణ శక్తులూ, ఆకాశము, గలి (లేకఅగ్ని), నీరు, భూమి అను ఐదు విధములగు సూక్ష్మ శక్తులూ, ఇవన్నీ కలిసి ఇరువది నాలుగు శక్తులు (తత్త్వ)గా చెప్పబడుతున్నవి.

ప్రకృతిబిందువుకు వశమైయున్న జీవాత్మయొక్క శరీరవిర్మా కొరకు, ఉపాదాన రూపంగా అన్నరసమునుండి పుట్టిన అష్టధాతు రసములూ, 2) చేతనా శక్తి 3) ప్రాణశక్తి, 4) గుణ అను నాలుగు తల్లిశరీరమునుండి నాభినాశయోగముతో ప్రచ జీవాత్మను చేరుకుంటవి. 1. రక్తము 2. చర్మము 3. సము 4, మేధ 5. అస్తులు 6 మజ్జా (మూలుగు) 7. శుక్రము 8. ధా అను అష్టధాతువులచే నియమింపబడిన జీవాత్మయొక్క ము 1. కారణశరీరము 2. సూక్ష్మశరీరము 3 స్థూలశరీరము. అవి ఏ విధములుగా ఉంటుంది.

1. కారణశరీరము :- ప్రకృతి విందువే జీవాత్మయొక్క శరీరము, అత్మశక్తి, పితృశక్తి మాతృశక్తి ఈమూడు శక్తుల వలననే శరీరము నిర్మింపబడుతున్నది. అత్మ మాత్రము త్మరూపము. ఈకారణ శరీరము అనిర్వాచ్యము, అనాది, రూపము. అది బీజరూపము. కారణశరీరము వలననే శరీరము స్థూల శరీరము నిర్మింపబడుతవి. ఈకారణ శరీర జీవాత్మ సుషుప్త్యావస్థలో ప్రజ్ఞామయమగు పరమాత్మయొక్క మువలన ప్రజ్ఞామాత్రాభిమానము ను అవలంబించియుంటుంది. శరీరాభిమానియగుఅత్మ “ప్రజ్ఞా” నామము తో చెప్పబడుతూ

సూక్ష్మశరీరము :- సూక్ష్మశరీరము పంచీకృతముకాని పంచ గాతములతో నిర్మితమై, కర్మచేయటానికి, సుఖదుఃఖాలను వించడానికి సాధనమై యున్నది. ఇంకను అది పంచజ్ఞానేం దులు, కర్మేంద్రియములు, పంచప్రాణములు, మనస్సు, బుద్ధి ఈ పదునేడుకళలతో గూడి యున్నది. జీవాత్మ మనోబుద్ధుల నే అంతఃకరణ చతుష్టయమును ధరిస్తుంది.

ఈచేతనామయము, ప్రాణమయమునగు (అనగాజ్ఞాన-క్రియ- క్తులు) అణుపరిమాణప్రకృతివిందువులో సుప్త్యావస్థలో ఉంటు టికి మాతృశరీరమునుండి వచ్చిన చేతన - ప్రాణ-గుణ - యుక్తమవుతుంది. అష్టధాతురసము దానిపైవర్చిస్తూ ఉంటుంది. అన అది క్రమక్రమముగా పెరుగుతుంది. కారణావస్థనుండి వస్థలోకి మారి గుణప్రబుద్ధ మవుతుంది. అందువలన దాని పెరుగుతుంది. ఈ తేజస్సు పెరుగుటవలన దానిలోపల జ్ఞానక్రియాకర్మశక్తులు కలతచెందుతవి. అనగా క్రియోన్ము అవుతవి. దాని క్రియాశక్తి (ప్రాణశక్తి) ప్రభావముచే జీవాత్మ

వ్యాహృతిశక్తిత్వము, తత్త్వశక్తుల సంస్కారములుకూడా తమవుతాయి. “సత్యవ్యాహృతి”నుండిజ్ఞానశక్తిఉద్భవిస్తుంది. వ్యాహృతినుండి క్రియాశక్తివుడుతుంది, ‘జనః ‘మహాః’ స్వః ‘భూ’ ఈ అయిదు కర్మశక్తులు తపఃవ్యాహృతి స్థానమందు క్రిలో తపఃవ్యాహృతిస్థానమందు క్రియాశక్తిలో లీనమయి తలగా ఉంటవి. దీని తర్వాత క్రియాశక్తి బాగా కలత (అబద్ధత తపసః) సుమేరుప్రాంతమునందు సత్యంవ్యాహృతి లోగల జ్ఞానశక్తిలోనుండి నాలుగు అంతఃకరణములయొక్క శక్తులముఖ, ఐదు జ్ఞానేంద్రియముల సంస్కారములు జాగృతము లవుతవి కుమేరుప్రాంతమునందుండు తపఃవ్యాహృతి స్థానము పైన చెప్పబడిన జనః మహాః స్వః భువః భూః వాహృతు ఐదుకర్మశక్తుల సంస్కారములు జాగృతము లవుతవి. అప్పుడు క్షుమగు సుషిరము (శరీరము) అంకురముగా నిర్మితం అవు దానిలో 1. ఆకాశము, వాయువు, తేజస్సు, నీరు, పృథ్వీ అను ష్ట (పంచీకృతముకాని) మహాభూతశక్తుల సంస్కారములు, అణు, సమాన, వ్యాన, ఉదాన, అపానములను ఐదు ప్రాణ వుల సంస్కారములు 3. వాక్కు, పాణి, పాదము, ఉపస్థ వు, అను ఐదు కర్మేంద్రియముల సంస్కారములు యథా ముగా ఈఐదు శక్తులసంస్కారములతో ఉద్భవిస్తవి. అప్పుడా రముతోగూడినప్రకృతిజిందువు జీవాత్మయొక్క సూక్ష్మ శరీర మార్పు చెందుతుంది. అసూక్ష్మశరీరముయొక్క తల ప్రకృతి వవుతుంది. సూక్ష్మ శరీరముయొక్కమేరుదండము (వెన్నె) అంకుర మవుతుంది. తలనుండి వెన్నెముక చివరి వరకు పంచివున్న చిద్రములోపల సుషుమ్నానాడి ఉంటుంది. మూ నాడిలో ఉన్న బ్రహ్మ సూత్రమే బ్రహ్మనాడి అవుతుంది.

దేహత్రయ విజ్ఞానం

క్తి తలలోనూ, కర్మశక్తి వెన్నెముకలోనూ ఉంటవి. క్రియా
ముమ్మానాడిలో ఉండి జ్ఞానశక్తిని, కర్మశక్తిని ప్రణవాంత
చేసి కదిలిస్తుంది. ఆ సూక్ష్మశరీరమందు సప్తవ్యాహృతుల
రములు, ఇరువది నాలుగు తత్వశక్తుల సంస్కారములు
ములై, క్రియతో కూడినవియై కలహిస్తాయి.

వ్యాహృతిశక్తి :- సత్యం తపః అను వ్యాహృతి శక్తులూ,
లియొక్క సంస్కారములూ శరీరమునందు గల కుష్మేరుప్రాంతం
ప్రస్ఫుట మవుతవి జఃః, మహః సువః (స్వః) భూః, భువః
ఈ అయిదు వ్యాహృతుల సంస్కారములు వెన్నెముకలో
గా కంఠమునందు, వక్షస్థలమునందు, నాభిమూలమునందు,
రాలమునందు, గుహ్యమూలమునందు ప్రస్ఫుటములవుతవి
తత్వశక్తి :- మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము, చిత్తము.
ఇగు అంతఃకరణ శక్తులూ, కన్నులు, చెవులూ, ముక్కు,
చర్మము, ఈ ఐదు జ్ఞానేంద్రియశక్తులూ కలసి మొత్తము
ల సంస్కారములు శరీరస్థునందు జ్ఞానశక్తితో వివాదపడతవి
ము, వాయువు మొదలగు ఐదు సూక్ష్మమహాభూతశక్తులూ
నము, ప్రాణము మొదలగు ఐదు ప్రాణవాయుశక్తులూ,
కపాణి మున్నగు పంచకర్మేంద్రియ శక్తులూ, ఈపదు
క్తుల సంస్కారములు మేరుదండమునందు క్రమముగా జన
స్వః, భువః భూః అను ఐదు కర్మశక్తులందు ప్రస్ఫుటము

తేజోమయమగు సూక్ష్మశరీరమును ధరించిన భూణము.
) పైవ చెప్పబడిన వ్యాహృతిశక్తుల (తత్వశక్తుల) సంస్క
కలసి స్వప్నావస్థయందు ఉంటుంది. సూక్ష్మశరీరాభి

గు అత్మ తై జననామముతో అలరారుతుంది. సూక్ష్మశరీ
దువలన అది అవ్యక్తము, అతీంద్రియము. కర్మబద్ధుడగు
ఈ శరీరమును స్వీకరించి జరనమరణ ప్రవాహరూపమగు భవ
మనందు పడి భోగవాసనారూపమగు సంసారబంధనమునందు
ని ఉంటాడు.

శరీరము

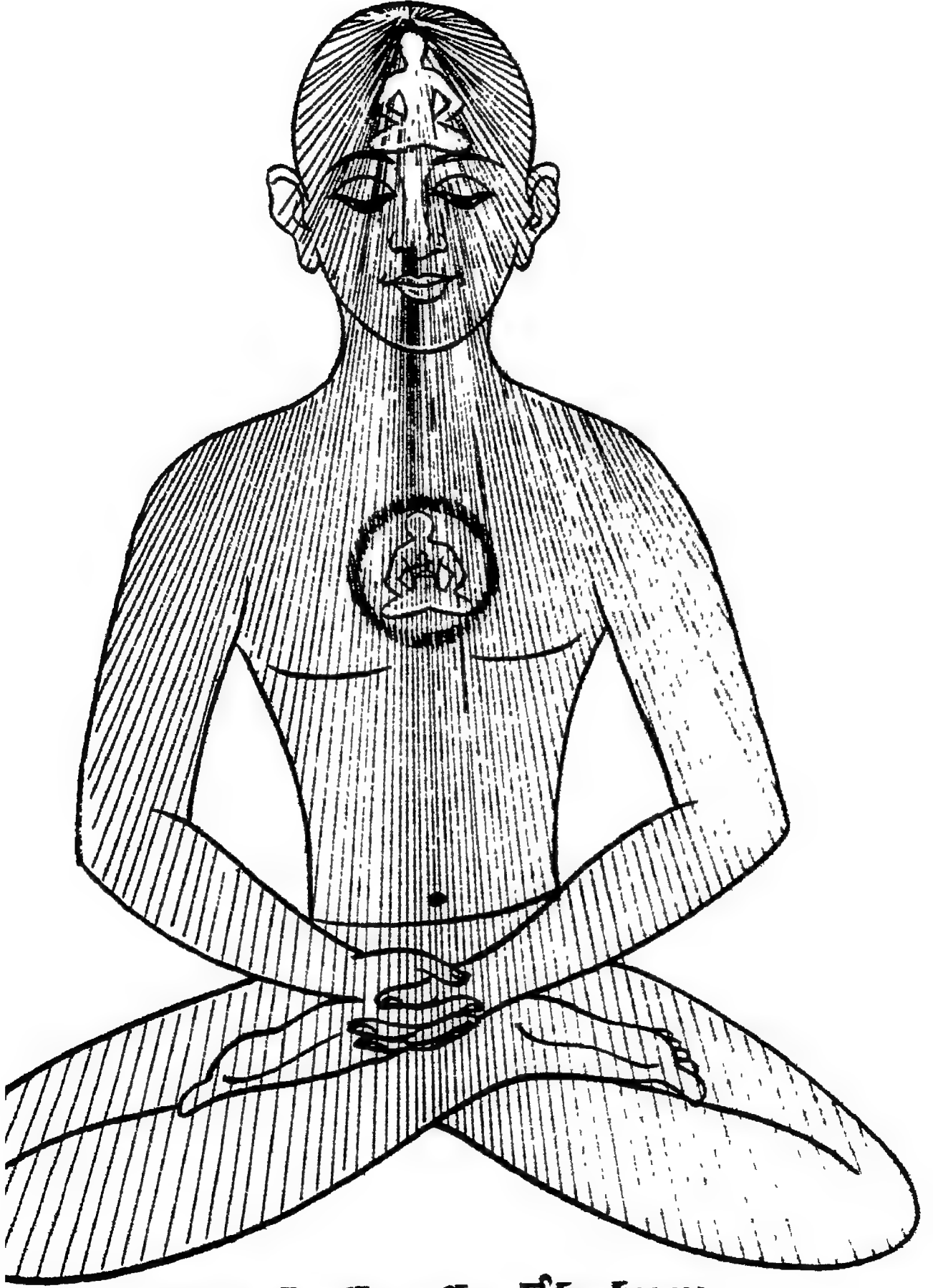
పంచీకృతములైన మహాభూతములద్వారా కర్మానుభవము
నిర్మితమైనదే స్థూలశరీరము! ఇది సుఖదుఃఖములకు నిలయ
భోగాయతనము (భోగమునకు స్థానము) అయినది. 1. 'అస్థి'
2. జాయతీ (పుట్టుచున్నది). 3. వర్ణతే (పెరుగుచున్నది)
పరిణమతే (మార్పు చెందుచున్నది). 5. అపక్ష్మయతే
చుచున్నది). 6. వినశ్యతే (నశించుచున్నది) ఈ ఆరు
ములతో కూడినదియే ఈ స్థూలశరీరము. స్థూలశరీరము ఏ
సృష్టింపబడుతుందో మనం వివరంగా తెలుసుకొందాం.

సూక్ష్మశరీరంలో ప్రకృతి క్రియాశీలమైన తర్వాత, దాని
క్తిని గుణశక్తిని సక్రియముగా (పనితోకూడినదిగా) యొన
ఈ రెండింటితో ప్రవహించి ముండము (తల) నూ, మేరు
లు (వెన్నెముక)నూ నిర్మిస్తుంది. ఈ సూక్ష్మశరీరాన్ని త్వక్
అవరణము అవరిస్తుంది. అఅవరణమునందు పై మూడు
యుక్తభావముతో పనిచేసినను అవి తమతమ ప్రవాహ
ద్వారా స్థూల శరీరంలో మాంసాదులనూ, నాడీకేంద్రములైన
లను, పద్మయంత్ర క్షేత్రములను మున్నగు వాటిని నిర్మి
యోగసాధనలో ఈ నాడీకేంద్రముల ప్రకాశమును బుద్ధితో

సంతో ధ్యాన సాధనద్వారా తెలుసుకొనవచ్చును. వానిని ప్రవాహక్రియావివరణముద్వారా చేతనా ప్రవాహక్రియావివరణాద్వారా సాధించవచ్చు.

1. ప్రాణప్రవాహక్రియ:- ప్రాణప్రవాహ క్రియచే సూక్ష్మశరీరస్సులోగల సుమేరు ప్రాంతమందును 'సత్యంవ్యాప్తి' అన, సుషుమ్నా నాడిఉదర పృష్ఠయుక్తమగు ఒకసూక్ష్మాత్మరంధ్రముగలఅంకురరూపమున తయారు అవుతుంది. కొంచెం న తర్వాత అనాడి అరటిచెట్టు, వంగినట్లు వంకర, అయి మతున్నట్లు ఉంటుంది. నాడికి ఇది ఎదుటివంకర అక్కడ కారముగా ఉన్న ఒకబిందువు ఉత్పన్నమవుతుంది. దీనినే చక్ర"మంటారు. దాని నడుమఉన్నబిందువు "మూలా" అని పిలువబడినది. ఈమూలయే స్థూలశరీరములో నుదుటికి శిరస్థానమై పెట్టుకునేస్థానమై ఉన్నది. ఈ బిందురూపిణియగు మూలయే "ప్రకృతిఈశ్వరి". ఆమె శుద్ధ జ్ఞానమయి, పరమాప్రకృతి, దేవీ వాహిని అయి ఉన్నది ఈ చక్రమునందు భగవానుడు అది రూపమున ఆత్మవికాసము కలిగిస్తున్నాడు. పరమపురుషుడు పరమాత్మ ఉత్తమపురుషుడు నామముతో అభిహిత మగు న్నాడు. ఈజ్ఞానచక్రమే భగవానుని సుదర్శన చక్రము. ఇదియే గత్తునకు కారణము. ఇదియే బిందు విసర్గము!

ఈబిందువిసర్గం సహస్రారములో, బ్రహ్మరంధ్రములో, విరాజిల్లెయున్న విశ్వాత్మతత్వంనుండి ఆత్మను వేరుచేసి అధోగతిగా పంపిస్తుంది. ఆత్మ చంచలమై, శ్వాసగామారి, ఇంద్రియగుండా ఈప్రపంచపు ఎరుకను మనకు కలిగిస్తుంది. ఇక్కడ వానందమైన ఆత్మ పరిమితమౌతుంది. దేహములో బంధించ



స్థూల, సూక్ష్మ కారణ దేహములు

ంది. ఇందువలన పూర్ణరూపమైన ఆత్మ ఇక్కడనుండి విసర్గ
ంది.

బిందువే చేతనాశక్తి. అదే ప్రాణశక్తి. అదే గుణమయమగు
ము లేదా ప్రణవము. అ ఆ ఇ ఈ క ఖ గ ఘ మున్నగునవి
శక్తుకలు ఈ బిందువునందే ఉద్భవించినవి. “తత్”
దమాత గాయత్రీదేవికూడా ఈమెయే. ఈ ప్రదేశంలోనే
న్స్ తమ విధులను నిర్వర్తిస్తూంటవి. అవి శరిబరల్ కార్
ంద అంతా వ్యాపించిఉంటవి. మెదడుపై గల అంగుళం
పు పొరయే శరిబరల్ కార్టెక్స్. దానిలోనే బ్రహ్మరంధ్రము
త్మ స్థానమైఉన్నది. పరమాత్మను న్యూరాన్స్ అహర్నిశము
ఉంటవి. ఇవియే దివ్యశక్తులు. వీటిని ప్రార్థించుటయే
త్రీ మంత్రోపాసన. ఇనియే వరమపురుషరూపిణియగు భగ
విసర్గశక్తి. ఈశక్తియే పరమేశ్వరుని అధ్యక్షతలో జగత్తును
ర్పన్నది, దశచక్రమయమగు విశ్వమును (దేహమును) సృష్టిస్తు
ఈమెనే గీతలో ఇట్లా వర్ణించారు.

మాయాధ్యక్షేణప్రకృతిః సూయతే సచరాచరం

హేతునానేన కౌంటేయ జగద్ద్వి పరివర్తతే॥

(గీత 9-10)

హే, కౌంటేయా నా అధ్యక్షతలో ప్రకృతి సచరాచరజగత్తులు
స్తుంది. నా అధికారంలో మరల మరలా జన్మిస్తూఉంటుంది.

జ్ఞానచక్రము వికసించిన తర్వాత ప్రాణప్రవాహశక్తియవలన
పూర్ణరూపమున సుషుమ్నానాడి ఇంకొంచెం పెరుగుతుంది.

దేహత్రయ విజ్ఞానం

న ముఖమును కేంద్రముగా చేసుకొని విజ్ఞానచక్రమును
 ౧౦ చేస్తుంది. ఈ విజ్ఞాన చక్రమే మనమెదడు అదియే
 ౨ వ్యాహృతి శక్తి క్రియకు మంత్రక్షేత్రము. మానవుని
 మనకు, ఎరుకకు మూలక్షేత్రము. దీని నడుమ ధర్మార్థ
 గాక్షము లనెడు చతుర్వర్గ ఫలములే సృష్టికి నాలుగు చక్ర
 బిందువులుగా ఏర్పడతవి. దాని కేంద్రస్థానములో విద్యా
 ౩ విరాజమానమై ఉన్నది, దాని కేంద్రములో ఉన్న బిందు
 ౪ యగు శ్రీయే విజ్ఞానమయమగు విద్య. బ్రహ్మవిద్య శ్రీవిద్య
 త్మిక విద్య అని అమె కీర్తింపబడుచున్నది. అమె బ్రహ్మ,
 , శంకరుడు మొదలగు వారి చేతకీర్తింపబడు సదాశివ. మోక్ష
 సీశక్తి 'బ్రహ్మచ్యుత శంకరప్రభృతి భిర్దేవైః సదాపూజితా',
 చక్రమునకు మూడువైపులా మూడుచక్రయుక్త బిందువులు
 ౬ తవి. దక్షిణం వైపు ఏర్పడు చక్రము పేరు బ్రహ్మచక్రము
 ౭ లోకము) ఈచక్రమునకు నడుమనున్న బిందువే "వామ"
 బ్రహ్మశక్తి. బ్రహ్మణీ శక్తి ధర్మదాయని. విజ్ఞానచక్రమునకు
 ౮ ఊర్ధ్వమునఏర్పడు చక్రమే, విష్ణుచక్రము. ఈ చక్రమునడుమ
 బిందువు పేరు జ్యేష్ఠ ఇదియే విష్ణుశక్తియగు వైష్ణవి వైష్ణవీ
 ౯ శ్వర్యప్రదాయని. శ్రీ చక్రానికి కుడివైపున ఏర్పడేచక్రం
 ౧౦ చక్రం దీనిలోపల ఉన్న బిందువుపేరు "రాద్రి". ఇదియే రుద్ర
 ౧౧ గు రుద్రాణి. రుద్రాణీశక్తి కామసిద్ధిదాయని. శ్రీ బిందువును
 కేంద్రముగా చేసుకొని వామ, జ్యేష్ఠ, రాద్రిఅను మూడుబిందు
 ౧౨ త్కోణక్షేత్రములుగా భాసిల్లుచున్నవి, ఇదియేమూలత్రికోణము.
 ౧౩ విష్ణు శివలోకము. వీటికి ఆధారరూపిణియగు శ్రీ
 ౧౪ యే బంధువిసర్గము; బ్రహ్మవిద్య.

ఇట్లా విజ్ఞానచక్రము రూపు దిద్దుకున్న తర్వాత, సుషుమ్నాంకొంచెం ముందుకు పోయి మరలా మస్తకగ్రంధిగుండానికి పాకుతుంది. ఇది దానిరెండోవంపు. ఒక్కడనుండి భూమి వరకు ఒకచక్రము ఏర్పడుతుంది. ఈ చక్రాన్నే “అజ్ఞానచక్రము” అని అంటారు. ఈ అజ్ఞానచక్రానికి బిందువే కూటస్థము. అని చెప్పబడుతుంది. ఇదియే మాయ లేదా అజ్ఞానగుణవిద్యా. సాధనలో ఈ అజ్ఞాన చక్రమునే, గురువు అజ్ఞాన అనుసరించి అజ్ఞాచక్రమవుతుంది. వెన్నుపూస మొదలవుతుందో అప్రదేశంలో ఇది ఉంటుంది. భూమిలో కూటస్థముంటుంది. ఇందులోనే మన జ్ఞాననేత్రము మూయి ఉంటుంది దీనిని తీవ్రసాధనచే తెరచుకొని అత్మ పాపాన్ని పొందాలి.

సుషుమ్నానాడి ముందుకుపోయి తపః అనువ్యాహృతి స్థానమూల సుషుమ్నాతో (మస్తక గ్రంధి) కలుస్తుంది. అప్పుడు ప్రవాహము మూలనుండి అనగా విసర్గమునుండి అజ్ఞాన చక్ర తరించి, కూటస్థమును చేరుకుని, తపః వ్యాహృతి స్థానము వచ్చి మూల సుషుమ్నా నాడిలో ప్రవహిస్తుంది. తత్ఫలి క్రింద జనః మున్నగు అయిదు వ్యాహృతులతో అయిదు ముఖాల వెన్నుపూసలో నిర్మాణం చేస్తుంది. ‘జనః స్థానమునందు తత్త్వమునుండి విశుద్ధిచక్రము నిర్మాణ మవుతుంది. ‘మహాః’ నందు వాయుతత్త్వమునుండి “అనాహత చక్రము నియమింపబడింది. ‘స్వః’ స్థానమందు తేజోతత్త్వమునుండి “మణిపురము” నిర్మింపబడుతుంది భువః స్థానమునందు, చక్రము జలత్త్వమునుండి “స్వాధిష్ఠాన చక్రము”, “భూః” స్థానమునందు భూత్త్వమునుండి “మూలాధారచక్రము”, నిర్మింపబడతాయి. ఇవి

మనలో గల నాడీకేంద్రములు, ఈకేంద్రములగుండా
లైన శక్తులు నశింప పర్యంతము వ్యాపించి ఉంటవి.

సుషుమ్నాయొక్క ఈఅంకురరూపమున వృద్ధి పొందిన అంశ
లాలకూటస్థ తపః వ్యాపితమగు నాడీ సుషుమ్నానా యొక్క
శాఖగా చెప్పబడుతున్నది. సత్యం వ్యాహృతినుండి తపః
వృత్తివరకు వ్యాప్తమైన సరళాంశమగు సుషుమ్నానాడీ ప్రథమ
చెప్పబడుచున్నది. అజ్ఞానచక్రము నుండి ఇడా, పింగళ
నాడులు ఏర్పడి, సుషుమ్నాతో కలసి, సహచర నాడులుగా
పరిణితి పెరుగుచున్నవి. మేరుదండమున జనః-మహః, స్వః,
భూః అను వ్యాహృతి పంచకమును పరిస్పర్శము చుటి
మా, సుషుమ్నాతో కూడి ఉంటూ, భూః స్థానము వెనుకకు వెళ్ళి
చున్నవి. అప్పుడు ప్రాణప్రవాహం ఇడా, పింగళా,
సానాడులు మూడింటిలోనూ ప్రవహిస్తుంది.

సుషుమ్నాయొక్క రెండవశాఖ మూలనుండి కూటస్థంవరకు
అంగుళములపొడవుతో ఉంటుంది. ఈ “దశాంగుళము”నకు
(మూలకుపైన) అనగా బిందువిసర్గమునకు పైన, నడినెత్తిలో
(స్మరంధ్రములో) సర్వవ్యాపకుడగు విశ్వాత్మ సహస్ర శీర్షుడగు
లోతముని రూపమున, విశ్వశక్తితో విరాజమానుడై ఉంటాడు.
వలన పురుష స్వూక్తములో “సభూమిం విశ్వతో వృత్వా
త్తిష్ఠ ద్దశాంగులం” అని కీర్తించారు.

• ప్రవాహ ప్రక్రియ :

చేతనాశక్తి ముస్తకములో, మేరువునందు, అంతటా వ్యాపించి
ది. అయినను అది మూడుప్రదేశములలో, మూడుక్షేత్రము

స్మించి, అక్కడ “పరమ”, “విద్య”, “అవిద్య” అను రూపములను దర్శించి, ప్రవహిస్తూ పనిచేస్తుంది. అది జ్ఞాన క్తి అత్యంత లాలసా మయమైన శక్తి. కాని దాని ప్రవాహ ప్రవృత్తిముఖమూ, నివృత్తిముఖమూ అవుతుంది. ప్రవృత్తి ప్రవాహగమనములో దాని లక్ష్యం బ్రహ్మము, అత్మ, పర విశ్వాత్మ ఈమార్గములో దాని లక్ష్యసాధన బ్రహ్మసంస్మర (బ్రహ్మను పొందే యోగమార్గము). అందువలన దీనిని “విశ్వము” అని అంటారు. ప్రవృత్తి, నివృత్తుల గమనాలలో ము. గుణము, అనునవి ఈచేతనా ప్రదాహమునకు సహకరించువి. “భోగలాలస” అనగా అసక్తి “యోగలాలస” అహైతుకభక్తి.

చేతనా ప్రదాహము ప్రవహించినమీదట ప్రవృత్తిముఖయగు మునందు అది అత్మవిస్తారముచేసి, తాను విషయములలో (లిప్తమగునట్లు, దేహానికూడా లిప్తముగా (విషయము అసక్తికలదానిగా) చేస్తుంది. అట్లాగే, నివృత్తిముఖయగు లో అది తనను తాను తెలిసికొని పరబ్రహ్మమునందు యోగ కలుపుతుంది. అంతేకాకుండా దేహానికూడా (జీవుణ్ణికూడా) నిగా, భక్తునిగా, జ్ఞానిగా, వైరాగ్యవరతునిగా, పరోపకారిగా ఉంది.

ప్రవృత్తిముఖయగు గమనంలో అత్మవిస్తారము చేసినమీదట ముంది 1) పరమ, విద్యా, అవిద్యా, అనుమూడు రూపములు జ్ఞానము, విజ్ఞానము, అజ్ఞానము అను మూడు జ్ఞానములు. 2) కర్త, కర్మ, క్రియ అనుమూడు భావములు. 3) జాగృత, స్వప్న, మృతి అను మూడు భావములు. 4) జాగృత, స్వప్న, మృతి అను మూడు భావములు. 5) భోక్త, భోగము, భాగ్యము, అను మూడు భావములు. 6) భోక్త, భోగము, భాగ్యము, అను మూడు భావములు. 7) భోక్త, భోగము, భాగ్యము, అను మూడు భావములు. 8) భోక్త, భోగము, భాగ్యము, అను మూడు భావములు. 9) భోక్త, భోగము, భాగ్యము, అను మూడు భావములు. 10) భోక్త, భోగము, భాగ్యము, అను మూడు భావములు.

దేహత్రయ విజ్ఞానం

అప్పుడు అవి ప్రాణములతో, గుణములతో కూడి, బిందువునుండి మూలశ్రీవరకు “పరమాక్షేత్రమును, శ్రీనుండి కూటముకు విద్యాక్షేత్రమును, కూటస్థమునుండి క్రింది ‘భూః’వరకూ క్షేత్రమును నిర్మిస్తవి మానము, మోహము, అసక్తి, ఘృణపు), శంక, భయము, లజ్జ, జుగుప్స, కులము. శీలము, జాతి, పాశములను (బంధములను) సృష్టించి, దేహిని (జీవాదేహమునందు భోగలాలసతకు అకర్షితునిగా యోనరించి, రచి, వాసనల బంధనములందు బంధించి, తానుమాత్రముగానమునకు పోయి నిద్రామగ్న మౌతుంది, ఈ అవస్థలో ‘కులకుండలినీ’. ఎందుకనగా అది జీవుని కులమునందు, హమందు కుండలముద్వారా (భోగవాసవ్యారూపములయిన ములద్వారా) బంధించి వేస్తుంది. ఈస్థితిలో అది అవిద్యాన అజ్ఞానమయీశక్తి, మోహినీశక్తి, బంధనకారణీశక్తి వి.

వుడు నివృత్తి ముఖప్రవాహమును జాగృతం చేసుకున్నట్లు తనా ప్రవాహము నిద్రనుండి మేల్కొని, పైన ఉన్న స్వస్థారుకుని, శుద్ధ సత్యమయిగా మారి, దేహిని బంధవిముక్తునిగా అప్పుడు కులకుండలినీ “కుండలినీ భువనేశ్వరి”గా మారి. అశక్తి దేహిని కులమునుండి (దేహమునుండి) కుండ (భోగవాసలను లేదా కర్మపాశమును) కుండలీతము (అనగా విడిచివేస్తుంది), ఈస్థితిలో అది ప్రేమమయ్యారూపమున “మోక్షదాయినీశక్తిగా” ప్రకాశిస్తుంది. జ్ఞానం పరమారూపమున అది బంధమోచన కారణీశక్తి,

క్రిదాయనీశక్తి అవుతుంది. అందువలన చందీ సప్తశతిలో పసన్నా పరమాన్మణాం భవతిముక్తయే' అని కీర్తింపబడినది.

॥ ప్రవాహక్రియ :

ఈ క్రియవలన 1 నిస్త్రిగుణ్య త్రిగుణ్యావస్థలు 2. తత్త్వ యంత్రములు 3. సప్తపద్మములు ఏబది మాతృకలు పబడుతవి. 4. తత్త్వసమూహములకు అధిష్ఠాన దేవతలు పబడుతారు.

నిస్త్రిగుణ్యావస్థల సృష్టి.

జ్ఞానమయమగు సత్యయను వ్యాహృతిశక్తియొక్క క్రియా యంత్రము 'శ్రీ' బిందు యుక్త జ్ఞమగువంవిజ్ఞాన చక్రము జ్ఞానఅచక్రము విజ్ఞాన చక్రమునకు మూలము. మూలాంబునగాబిందువిసర్గము. ఈమూలాచక్రము సామ్యావస్థ (హీనమైన సితి) సంపన్న సమిష్టి త్రిగుణక్షేత్రము మరియు బిందుయుక్తసుగు విజ్ఞాన చక్రము క్రియానుశీలమగు వ్యష్టి క్షేత్రము.

క్రియామయమగు తపఃఅను వ్యాహృతి శక్తియొక్క క్రియా యంత్రము కూటస్థబిందుయుక్తమగు అజ్ఞానచక్రము. చేతనా యవలన ప్రకాశమానమై ప్రాణమయమగు తపఃశక్తి ప్రభావ అకూటస్థము జైతన్యవంతమవుతుంది అప్పుడు అజ్ఞాన చక్ర మారుతుంది మన అంతః చక్షువు తెరుచుకొంటుంది. చక్రమునందు త్రిగుణముల సామ్యభావముచే మోక్ష పుడు త్రిగుణముల వ్యష్టి భావమును ధరించి క్రియానుశీలములై

దేహత్రయ విజ్ఞానం

గోలోకమును సృష్టించుతవి. అవి అక్కడ నుండి బయలుదేరి వస్తూ పరస్పరము అంటి అంటున్నట్లుగా భిన్నధారలను ఏర్పరిచి, పరమాక్షేత్రములు దాటి విజ్ఞానచక్రములోనికి, కోణములోనికి వస్తూ అక్కడకు చేరిన తరువాత సత్యగుణజ్యేష్ఠలో, రజోధార యగు వామలో, తమోధార యగు, యదాక్రమముగా శుద్ధసత్యమయ మగు విష్ణులోకమును, మయ మగు బ్రహ్మలోకమును, శుద్ధతమోమయ మగు రుద్రుని సృష్టించుతవి. తరువాత అవి భిన్నధారలతో ప్రవహింపటస్థములోనికి వచ్చి, కలసిపోతవి. అక్కడ తపోలోకాన్నియు. ఇట్లా మూడుగుణములయొక్క మూడుశుద్ధ ప్రవాహముల త్రికోణము పైనా క్రింద మూడు మూడుచొప్పున ఆరుక్షేత్రములను నిర్మిస్తాయి. ఆ ఆరు త్రికోణక్షేత్రముల వివరములు ఉంది.

1. మూల-జ్యేష్ఠ-వామ. 2. మూలా-జ్యేష్ఠ-రాద్రి 3. మూల-రాద్రి 4. కూటస్థము-జ్యేష్ఠ-వామ 5. కూటస్థము-జ్యేష్ఠ-రాద్రి 6. కూటస్థము-వామ-రాద్రి. విశుద్ధగుణముల మూడుప్రవాహములు ఉండువుపైన కలసి మిశ్రితము లగుతవి. ఆ మిశ్రితములైన గుణములు శుద్ధము లగుతవి. అవి త్రైగుణ్యనామములతో, పుతవి. అవియే మూడురూపములను ధరించి అవిద్యావలన ఇడా, పింగళి, సుషుమ్నా అను మూడునాడులతో ప్రవహింప పని చేస్తాయి. వాని కర్మ వలన జనః, మహాః, స్వః, భూః, అను వ్యాహృతి పంచక స్థానములందు క్రమముగా ము, మహర్లోకము, స్వర్లోకము, భువర్లోకము, భూలోకము ఏర్పడి.

1. సత్త్వ ప్రధాన గుణము : ఇదియే మలిన సత్త్వము. సుషుమ్నా నాడిలో ప్రవహిస్తుంది.

2. రజః ప్రధానగుణము : ఇదియే మలినరజస్సు. ఇది కీలో ప్రవహిస్తుంది.

3. తమః ప్రధాన గుణము : ఇది మలిన తమస్సు, గళానాడిలో ప్రవహిస్తుంది. ఇవియే త్రిగుణములు.

అవిద్యారంగములో ఈమూడుగుణములు కర్మశక్తిని నడుపు ఇట్లా కర్మ, కర్త రెండునూ జీవుల సంసార బంధములకూ, మలకూ కారణములు అవి జ్ఞాన, క్రీయ, కర్మ మోహములను జీవునకు త్రివిధకర్మబంధములను సృష్టించుతవి.

అత్మవిద్యారంగమున, “పరమాక్షేత్రము”న అవి కర్మ లేనివై శుద్ధావస్థలో ఉంటాయి. అందువలన అవి జీవులకు కారణములు కావు. జీవుల బంధములను వదలించున అవి కారణము లవుతవి. భగవానుడు అర్జునునితో ఇట్లా చెప్పాడు.

త్రైగుణ్యవిషయా వేదాః నిన్దైగుణ్యోభవార్జున!
నిర్ద్వంద్వో నిత్యసత్త్వస్థో నిర్మోగక్షేమ ఆత్మవాన్!

(గీత 2-45)

అర్జునా! వేదములు త్రిగుణవిషయములను బోధిస్తున్నవి. అన నీవు నిర్ద్వందుడవై, నిత్య సత్త్వస్థుడవై, నిర్మోగక్షేమ ఆత్మవంతుడవై త్రిగుణ రహితుడవు కమ్ము!

క్రియంత్రముల నిర్మాణము :-

నిశద్ధ త్రిగుణముల పఖావమువలన పరమాక్షేత్రమునందు, త్రిత్రమునందు, తొమ్మిది యంత్రములను అవి నిర్మించుతవి. పరమాక్షేత్రమునందు పదునైదు యంత్రములను (మొత్తము 24 క్తులను) మొత్తము 24 యంత్రములను అవి సృష్టించు

పరమాక్షేత్రమునందు, విద్యాక్షేత్రమునందు జ్ఞానమునకు సెంచిన మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము, చిత్తము, అనునవి, అంతఃకరణములనూ, కన్నులు, చెవులు, ముక్కు, నాలుక, వీరము, అను అయిదు బహిఃకరణములనూ, శరీరమునకు సంబంధించిన ఎడుప్రసిద్ధములైన ఊర్ధ్వద్వారములను నిర్మించుతవి.

అవిద్యాక్షేత్రమునందు మేరుదండమున ఉన్న పంచకర్మేంద్రముల మొక్క, పంచప్రాణుల శక్తులయొక్క, పంచభూతశక్తుల (ద్రవ్యశక్తులయొక్క) పదునైదు యంత్రములు నిర్మింపబడెను. “జనః” అను వ్యాహృతిలో, అకాశభూతముయొక్క (ముయొక్క) ఉపాదానము ద్వారా కంఠప్రదేశము నిర్మింపబడింది. ఈ కంఠమునందు “వాక్కు” అనే కర్మేంద్రియశక్తి ముగ్గు “వాగ్ యంత్రము” ఉత్పన్నమవుతుంది. క్రియాశీలమైనదానవాయు రూపమున వికసిస్తుంది.

“మహః” అను వ్యాహృతియందు “మహత్” అను భూత సంబంధించిన ద్రవ్యశక్తియొక్క ఉపాదానంద్వారా, మక్షమున తొమ్మిది యంత్రములు నిర్మింపబడతవి. చింతనము, ము, కరణము (యంత్రము), చిత్తము, అనునవి మొత్తము 5 నందు జ్యేష్ఠలో ప్రస్ఫుటమవుతాయి. అహము

అభిమాన కరణము (యంత్రము). అనగా అహంకారము క్రమమున రౌద్రయందు ప్రస్ఫుటిత మవుతుంది. “మమ”-నమునకు కరణము (యంత్రము), బోధన క్రియయొక్క కరణము (యంత్రము) బుద్ధి అవుతుంది. ఇది బ్రహ్మచక్రమునందు లో ప్రస్ఫుటిత మవుతుంది. సంకల్పము మరణక్రియ కరణము (యంత్రము “మనస్సు” అనబడుతుంది. ఇది చక్రమునందు కూడి స్థములో ప్రస్ఫుటిత మవుతుంది. రెండు లు, రెండుచెవులు, రెండుముక్కురంధ్రములు, నోరు, క) ఈ ఏడు కరణములు (యంత్రములు) విద్యాక్షేత్రక్రియ ప్రస్ఫుటితము అవుతాయి. ఇవియే బహిర్ముఖ వృత్తులకు రంధ్రములుగా ఉత్పన్నమవుతవి. వానిలో వాయువు సంచార వలన ఊపిరితిత్తులు హృత్పిండము, కాలేయము, ప్లీహము గుయంత్రములు సృష్టింపబడతవి. కర్మేంద్రియములు, గ్రహణ, స్పర్శశక్తి, సంబంధించిన యంత్రములూ, రెండు చేతులూ కతాయి. క్రియాశక్తి ప్రాణవాయురూపమున వికసిస్తుంది. “స్వః” వ్యాహృతియందు తేజస్సు అను భూతశక్తియొక్క (ద్రవ్యశక్తి) ఉపాదానముద్వారా ఉదరభాగము (పొట్ట) ఏర్పడుతుంది. డ తేజస్సు వైశ్వానర (జఠరాగ్ని) రూపమున పాక త్రము నిర్మింపబడుతుంది. కర్మేంద్రియముల గమనశక్తి త్రములగు రెండుపాదములు ఏర్పడతవి. క్రియాశక్తి సమాన రూపమున వికసించి సంచరిస్తూ ఉంటుంది.

“భువః” అను వ్యాహృతిలో “అపస్ (నీరు) అను భూతశక్తి క్క ద్రవ్యశక్తియొక్క ఉపాదానముద్వారా మేఢము ఏర్పడు తుంది. అక్కడ కర్మేంద్రియజన్మనశక్తియంత్రమగు ఉపస్థ లేక

ము ఏర్పడుతుంది. క్రియాశక్తి వ్యావ వాయురూపములో
స్తుంది.

“భూః” అను వ్యాహృతిలో “క్షితి” అనుభూత శక్తియొక్క
శక్తియొక్క, ఉపాదానమువలన నితంబములు (పిరుదులు)
కతవి. అక్కడ కర్మేంద్రియ రోచకశక్తియంత్రమగు పాయువు
గుహ్య ద్వారము (గుదము) ఏర్పడుతుంది క్రియాశక్తి
వాయు రూపమున ప్రవేశిస్తుంది. స్థూల శరీరమందు లింగ
ము గుహ్య ద్వారము మలమూత్రముల వదులుటకు రెండు
మైన అధోద్వారములు.

పద్మముల సృష్టి-ఏబది మాతృకల సృష్టి :-

త్రైగుణ్యమగు మూల ఓంకార స్వరూపిణి నుండి అ, ఉ, మ,
ముగా సత్వరజోతమో గుణములు ఉత్పన్నమగుతవి. అ, ఉ,
ండియే ఏబది మాతృకలు, (వర్ణములు) 16 కళలు ఉత్ప
, లౌతవి. అ, ఆ మొదలగు 16 అచ్చులను, క, ఖ మున్నగు
ంలులను మాతృకలంటారు. 11 ఇంద్రియములు, 5 మహాభూత
, ఈ పదునారింటిని “కళలు” అంటారు.

అన్నిమాతృకలూ, కళలూ చైతన్యవంతము లగుతవి. వీని
సములకై విజ్ఞాన చక్రము, అజ్ఞాన చక్రము విశుద్ధి చక్రము,
ంతచక్రము, మణిపుర చక్రము, స్వాధిష్ఠానచక్రము, మూలా
క్రము అనువిడు చక్రములలో ప్రతి చక్రమునకు కర్ణిగా
డుపద్మములు వికసిస్తాయి. ఆ పద్మములపై మాతృకలు
డతాయి. ప్రాకృత నియమముల ననుసరించి, జ్ఞానశక్తి
అన్నిటికంటే ముందు ఉంటుంది. తర్వాత కర్మశక్తి

ది. తరువాత క్రియాశక్తి ఉంటుంది. అందువలన జ్ఞాన పద్మము మాతృకలు నిర్మింపజడతాయో వాని విషయముందుగా చెప్పబడినది, తరువాత కర్మశక్తివలన ఏర్పడు మాతృకలు చెప్పబడినవి. చివరకు క్రియాశక్తివలన పద్మము మాతృకల విషయము చెప్పబడినది.

అందువలన రూపమగు క్రియాశక్తిద్వారా నడుపబడు జ్ఞానలుగువిశిష్ట విజ్ఞానచక్రములను ఉత్పన్నం చేస్తుంది. అచక్రములు కర్ణికగా ఒనరించి మొదట సహస్రారమును సహస్రపద్మము ప్రస్తుతించును. “విసర్గాధిఃపద్మమ్ సలం అధోవక్త్రాన్ లలాటాద్వైర్ధనైఃప్రవిలసితం” అసహస్రారలోని ప్రతిదళముమీద, ఏబది మాతృకలూ పదునాలుగు విలసిల్లి ఉంటాయి ఇట్లా ఆ దళముల మీద పదునారు విరాజిల్లి ఉంటాయి. రాసలీలలో పరమాత్మ అడి పాడిన వేలగోపికలే ఈసహస్రారంలో గల పదునారువేలకళలు!

సహస్రదళపద్మము ప్రకాశించిన తరువాత కర్మశక్తితో చక్రము కర్ణికగా చేసుకుని షోడశదళసమన్వితమైన విశుద్ధి వికసిస్తుంది దాని 16 దళములమీద అమృత్మణులు పదునారు విరాజమానమై ఉంటవి అనాహతచక్రము కర్ణికగా షోడశదళ విశిష్టమగు షోడశదళపద్మం వికసిస్తుంది. తరువాత చివరకు గల 12 వర్ణములు దళములపై విరాజమానమై మణిపుర చక్రము కర్ణికగా చేసుకుని 10 దళములు గల వికసిస్తుంది. దళములపై డసుండి ష పరకు 10 వర్ణములు ఉంటాయి. స్వాధిష్ఠాన చక్రమును కర్ణికగా చేసుకుని 6 దళముల పద్మము వికసిస్తుంది దళములపై బసుండి ల వరకు 6 వర్ణములు ఉంటవి. మూలాధార చక్రమును కర్ణికగా చేసు

దేహత్రయ విజ్ఞానం

బుగు దళములు గల పద్మము వికసిస్తుంది. 'వ' నుండి కు గల నాలుగు అక్షరములు దళములపై ఉంటవి.

నిరీషమువ క్రియాక్షేత్రమగు అజ్ఞాన చక్రమును కర్ణికగా రెండుదళములు గల అజ్ఞాపద్మము వికసిస్తుంది హ, క్ష, యదువర్ణములు దళములపై ఉంటవి.

అందువిసర్గముతో, జ్ఞానచక్రము సృష్టింపబడిన తర్వాత మండి ప్రాణప్రవాహముద్వారా మస్తకమునందు విద్యా

2. బ్రహ్మచక్రము 3. విష్ణుచక్రము 4. రుద్రచక్రము నచక్రము అను అయిదు చక్రములు నిర్మింపబడతవి.

డములో (వెన్నుపూసలో) 1. విశద్ధిచక్రము 2. అనాహత

3. మణిపురచక్రము 4. స్వాధిష్ఠానచక్రము 5. మూలచక్రము నిర్మింపబడతవి. మస్తకము నిస్సైగుణ్యక్షేత్రము డము త్రైగుణ్య క్షేత్రము. ఈ రెండు క్షేత్రములలో పదిచక్రములు ఏర్పడుతవి.

అదిదేవుడగు పరమాత్మ మూలమున పరమేశ్వర పరమపురుషుడగు (ఈ తమపురుషరూపమున) ఆత్మ ప్రకాశిస్తుంది. ఆధ్యాత్మరూపములో ఆయన తన విభూతలను విస్తరించుట ద్వారా ములను సృష్టిస్తాడు. విశ్వమునకు, దేహమునకుకూడా ఈ కములే ఆధారం. సర్వవ్యాపకుడగు భగవానుడు ప్రకృతి అభాసితుడై అభాసచైతన్యముపేరుతో అపదిచక్రములలోన్న నామములను, భిన్న భిన్న రూపములనుధరించి, ఆత్మలను విస్తరించి, అవిర్భవించి, అధిష్టిస్తాడు. అందువలననే 'కేభగవాన్ భూతః' అని సహస్ర వేద వాక్యములు కీర్తిం చు తున్నది. ప్రతితత్త్వములోనూ భగవానుడు అధిదేవతయైఉంటాడు.

శేషముగా సహస్రదశపద్యాన్ని అధిష్టించి, బ్రహ్మరంధ్రములో
ల్లి దేనికి అంటకుండా, కేవలం పాక్షిరూపంగా ఉన్న
పరమాత్మ తత్త్వమునుండి ఒక అమృతబిందువు ఉద్భవించి
జారుతుంది. ఆ బిందువును బిందువిసర్గములో నున్న మూల
ఈశ్వరి గ్రహించి, అత్మచైతన్యముగా మార్చి, ప్రాణ చైత
గా ప్రతిష్ఠిస్తుంది. ఆ నిశ్చలప్రాణచైతన్యాన్ని ఇంకా క్రిందకు
నివచ్చి, మూల ప్రకృతి హృదయ కమలాన్ని నిర్మాణ మొన
వానిలో ప్రతిష్ఠితం చేస్తుంది. అదేయే మన నిశ్చల ప్రాణ
త్మచైతన్యము, అత్మ ఈనివాస ముండే వ్రదేశమే హృదయ
వి.

శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీగారు రూపొందించి, భక్తులకు
పెచ్చినది “అనురాగచక్రం” ఈ అనురాగచక్రకేంద్రంలో
పుట్టిందే! అయితే ఆవిశ్వగురువులు తమస్వరూపమైన మూల
ను (దత్తాత్రేయ మాలామంత్రంలో నిక్షిప్తమైన మహాప్రాణా
ఆ చక్రంలో నిక్షిప్తంచేసారు. అయితే ఈచక్రం అష్టకోణ
ంగాక, షట్కోణయుక్తమై ఉండటం దీనివిలక్షణం. దీనిలో
చక్రంలోని హింసాభావాయుక్తకోణం, అనైక్యతాయుక్తకోణం
మీండు కోణాలను వాడు తమ తీవ్రతపళ్ళక్రితో తొలగించటం
ంది. ఇదిగమనించదగినది.

అనురాగచక్రము :- సకలవిశ్వముయెడల నిస్వార
పీమ ఇక్కడ ఉంటుంది. మన గుండెలో ఉండే సూక్ష్మతి
మ్మైన రిక్తప్రదేశమే అత్యేశ్వర నివాసస్థానము. అదియే
య కమలము! ఇది ఎనిమిది దశములు కలిగి ఉంటుంది.

వీజాక్షరములు కలిగి ఉంటుంది, అవియే 'ఓం' 'హ్రీం'. ప్రకృతి, పరమాత్మల యోగముచే అనిర్భవించిన మహాః (అత్మ) ఉండే స్థానము, నిశ్చలమైన మహాప్రాణము ఇక్కడే మై ఐదు ప్రాణాలు, ఐదు ఉపప్రాణాలుగా అనిర్భవిస్తుంది. 1 ప్రాణాలుగా చలిస్తుంది. ఇదియే మనస్సుగా మారుతుంది.

కరుణాత ఈ శక్తి శరీర మనెడి విశ్వమును నిర్మించి స్థూల కారణ శరీరములను ఒకచోట కలిపి, పంచకోశములను (స్థూల, సూక్ష్మ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, అనందమయ) నిర్మించి, జీవుని అందు ప్రతిష్ఠించి, అనిసిపోయి, నములోకి పోయి, మత్తుగా శక్తిని కేంద్రీకృతం చేసుకొని ది. జీవుడు ఇంద్రియ వ్యాపారన లో తగులుకొని ప్రపంచ పూర్ణముగా సంలగ్నుడవుతాడు అప్పుడు మూల ప్రకృతి జారి, మూలాహారము అడుగున చేరుకుని, చుట్టచుట్టుకొని గ్నమవుతుంది. అమెలో ఒక సహస్రాంశము శక్తి మాత్రము మిదేహ నిర్వాహణకు తోడ్పడుతూ ఉంటుంది.

అధిష్టాత్మ దేవతావిర్భవము : నిస్త్రైగుణ్యక్షేత్రమగు (మస్తకము) నందు దశాంగుల మను అరుత్రికోణముల ఉంటుందని చెప్పుకున్నాము. ఇది చాలా జటిలము కాక చమత్కార మయము, అశ్చర్యమయము అయి ఉన్నది. మగు షట్త్రికోణ క్షేత్రమే ప్రకృతి పురుషుని జ్ఞాన భక్తి గు లీలాక్షేత్రము! అక్కడ ప్రకృతిపురుషులు భిన్న భిన్న లను, రూపములను ధరించి, జ్ఞానభక్తి తరంగములను లేవ స్కగ విశ్వముయొక్క స్థూలశరీరము యొక్క క్రియను క్షరమను) చేస్తూ ఉంటారు.

నచక్రములో జ్ఞానమయమగు చిందువిసర్గములో భగవానుడు 'పరమపురుష' 'ఉత్తమపురుష', పరమేశ్వర, 'విశ్వనాథ', గు నామరూపములను ధరించి విరాజిల్లుతుంటాడు. పరమ చిందు తేజోరూపమున అగ్నిగా అధిదేవత అవుతాడు.

జ్ఞానచక్రమే భక్తిక్షేత్రము. భగవానుడు అక్కడ విద్యారూప క్షరపురుష ఈశ్వరరూపమున విరాజిల్లి ఉంటాడు. శ్రీ లో ఆయన శ్రీనాథుడు, గౌరీశంకరుడు అయి ఉన్నాడు. పీ వై కుంఠధామం. అక్కడ ప్రభువు లక్ష్మీనారాయణ రూప ఉంటాడు వామయే బ్రహ్మలోకము అక్కడ ప్రభువు శీ బ్రహ్మరూపములతో విరాజిల్లుతుంటాడు. రౌద్రయే రుద్రుడు. అక్కడ రుద్రాణీ రుద్రుల రూపము లో ఉంటాడు. ఈ యమగు విద్యాక్షేత్రమున ఆయన సవిత్వరూపమున అధి పతి ఉన్నాడు.

జ్ఞానచక్రమే (జ్ఞానచక్రమే) కర్మక్షేత్రము. అక్కడ ఆయన వ్యరూపమున క్షరపురుష జీవరూపమున ఉన్నాడు. చంద్రుని లో అధిదేవతయై ఉన్నాడు. అత్మయే ప్రాణము. చంచల మనస్సు, మనస్సుకు అధిదేవతయే చంద్రుడు. జీవుని మేలును నాడే, ఆయన కూటస్థ చైతన్య పురుషుడై, భూమధ్యంలో సకన్నుగా విరాజిల్లి ఉన్నాడు

త్రైగుణ్యక్షేత్రములో (మేరుదండములో), విశద్ధిలో శివుడై అనాహతంలో విష్ణువు అయినాడు మణిపురచక్రంలో

దేహత్రయ విజ్ఞానం

౧ (అగ్ని) అయినాడు స్వాధిష్ఠానచక్రములో ఆధ్యాత్మికశ్వరీ కుండలినీ భువనేశ్వరి అయినాడు. మూలాధార ఆయన గణపతి రూపమున విరాజమానుడై ఉన్నాడు అననే మొదట జీవుడు విఘ్నేశ్వరుని పూజిస్తాడు. తరువాత ని పూజిస్తాడు. సూర్యోపాసన చేస్తాడు. విష్ణువును ఉపాతరువాత శంకరుని ఉపాసిస్తాడు. ఈ పంచదేవతారాన తర్వాతనే జీవునకు సహజనిష్కామకర్మయోగముపైన కల్గుతుంది. విశ్వయోగాభ్యాసం చేయాలనే సంకల్పం ఉంది.

ఈ విధముగా జీవాత్మయొక్క శరీర మందంతటా భగవద్భక్తి అధిష్టించి ఉంటాడు. ఆయన లేని ప్రదేశము లేదు. ఆ పూర్ణత్వం, పొంది, తల్లిగర్భంనుండి బయటకువస్తుంది. గ్రంథం తొమ్మిదినెలలు బయట గాలితో సంబంధం లేకుండా ఉంటుంది. తనప్రాణవాయువునే పైకి క్రిందకు అడిస్తూ నెలలు జీవనం చేస్తుంది ఇదియే సహజ నిష్కామకర్మము! ఈ యోగాన్ని ప్రతి మానవుడు ముక్తికొరకు, భుక్తి అభ్యసించాలి. సాధన చెయ్యాలి. తల్లిగర్భంనుండి శిశువు రూపాపారంలో పడి బయటగల వాయువుసంపర్కముతో ముగ్ధుగా పెరుగుతాడు. శైశవము, కౌమారము, యౌవనము, ముగ్ధుని పొంది తుదకు మృత్యువు పాలవుతాడు. కానీ సహజ రూప కర్మయోగాన్ని అభ్యసింపడు.

జీవాత్మ తన స్థూల సూక్ష్మకారణ శరీరములకు పూర్తిగా గా వుంటాడు. ఆయన సూక్ష్మాతి సూక్ష్ముడు, చైతన్య పురుషుడు అతీంద్రియ అవ్యక్తుడు, అయిఉన్నాడు. మానవుడు

తాను భిన్నముగా తలంచి, తన దేహత్మాభిమానము వదలి
అప్పుడు అతడు యోగాన్ని సాధనచేస్తాడు. దాని సహా
ప్రకృతి మాయావరణమును అధిగమించి విడుదల అవుతాడు.
గాంతిని పొందుతాడు. ప్రయత్నించటమే, సాధన చేయటమే
ని కర్తవ్యము. దానికొరకు నాలుగు ప్రయత్నాలు చేయాలి.

ఈ సంసారము అనిత్యము. సదాదుఃఖమయము మోహము,
రము, అభిమానము. అహంకారము అను బంధములు జీవుని
చినవి, వానిని జననమరణచక్రములో పడవేసినవి.
మయుని దుఃఖమయునిగా చేసినవి. నిశితముగా పరిశీలించిన
షయము అవగతమవుతుంది. మానవుడు విడుదలను సాధించ
తన మనస్సులో పరమాత్మ దర్శనాకాక్షను జాగృతం చేసు
ది.

అభిమానమును, మోహమును, అహంకారమును, రాగమును
ట్టుకోవటానికి జగద్గురు వగు భగవానుడు భగద్గీతలో ఇట్లా
శించాడు. “నేను నాదను అజ్ఞానమే వీటన్నిటికీ మూలకారణము.
అనుకొనే జీవుడికి అవస్థువుయొక్క సంబంధం వలన తన
స్థులో ఏ సంబంధజ్ఞానము వుండుతుందో అదియే “మానము”
మానము), గీతలో కర్మభక్తి జ్ఞానములను మూడు ప్రకరణ
వర్ణించబడినది. అభిమానము, పదునెనిమిది విధములు.
భిమానము ఆరు విధములు. భక్త్యాభిమానము ఆరువిధములు.
భిమానము ఆరువిధములు ఇదియే అహంకారధర్మము
అహంకారధర్మమే జీవునకు బంధము. ఈ దేహబంధమునుండి

ముక్తిని సాధించాలో, పదునెనిమిది అభిమానాలను ఎట్లా
ంచాలో, పదునెనిమిది అధ్యాయాలలో, గీతలో వర్ణించారు.

దేహత్రయ విజ్ఞానం

పతివారు క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చెయ్యాలి, అనుభవంలోకి వాలి.

1. స్వతహాగా జీవుడు శుద్ధచైతన్య స్వరూపుడు. ఆత్మారాముడు ను ధరించి “దేహి” అవుతాడు. ఎనుబది నాలుగు లక్షల అను ధర్మాలు ఉంటాడు. కానీ అతడు దేహము కాదు హములు అతడు దేహాన్ని ధరించటానికి కారణములౌతాయి. స్వరూపమెట్టిదో? వాడు ఎట్లా దేహమును ధరించి బంధంలో ఉంటాడో? ఇంతవరకు తెలుసుకున్నాము. జీవుని మాతృగర్భస్థ గార్భిణి వివరణము తెలుసుకున్న మీదట బంధనములనుండి యాడు మాగ్గమును అన్వేషించే సెద్ధాంతిక విజ్ఞానమును పొంది శ్మిక విజ్ఞానమునుపొంది) సహజ నిష్కామ కర్మయోగసాధన విడుదలను సాధించాలి మనము జీవుని దేహాత్పత్తి ప్రకర చక్కగా తెలుసుకొన్నాము. దీవివలన దేహ స్వరూపమును స్మ్యస్వరూపము సాధన ద్వారా తెలుసుకోవచ్చును. భగ గీతలో 18వ అధ్యాయంలో 71వ శ్లోకంలో ఇట్లాచెప్పాడు

శ్రద్ధావా వనసూయశ్చ శృణుసూదపి యో నరః
సోఽపి ముక్తః శుభాన్ లోకాన్ ప్రాపుయాత్
పుణ్యకర్మణామ్॥

శ్రద్ధాయుక్తుడవు, అసూయ రహితుడవు అయి, ఆత్మవిజ్ఞానార్థంచేసుకుని, సాధన చేస్తూ, ముక్తుడవై, అమృతభూమిని నాలి. “యోగసాధన చెయ్యటమే జీవుని పుణ్యకర్మ” అని నాలి! అందువలన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని మానవుడు మొదట నానికి ప్రయత్నించాలి అటుతర్వాత సహజ నిష్కామ కర్మ

మార్గములో సాధన చేస్తూ తనలోకి తాను ధ్యానయోగము ప్రయాణం చెయ్యాలి. గమ్యమైన పరమాత్మ తత్వాన్ని వాలి. ఎరుకతో సమాధిని పొందాలి. అంతర్దృష్టి లేనిదే, లేనిదే, సైద్ధాంతిక జ్ఞానము (అత్మవిజ్ఞానము) లేనిదే ఈ మహా ప్రస్థానము అసాధ్యము. శ్రవణవేదాంతం కాకుండా న వేదాంతం పొందాలి. ఇదియే జీవుని తృప్తీయ కర్తవ్యం

4. సహజ నిష్కామకర్మయోగమార్గాన్ని చూపించటానికి ర్గదర్శకుడు కావాలి. మనఅత్మయే మనకు మార్గదర్శకము అంది. అదియే నిజమైన గురువు. యోగాన్ని బోధించే వ్యక్తి సహాయకుడు మాత్రమే! విశ్వయోగమే తపస్సు. స్వాధ్యాసం. ఈశ్వర ప్రణీధానము, రాజయోగము శ్రీకృష్ణభగవానుడు జ్ఞానినిమిత్తమాత్రునిగా చేసుకొని మానవులందరికీ గీతద్వారా నిష్కామకర్మయోగాన్ని ఉపదేశించాడు ఆయనయే జగత్సహజనిష్కామకర్మయోగాన్ని అనుష్ఠించటమే కర్మము. సాధననిడల ప్రీతి కల్గి యుండటమే భక్తియోగము. ద్వారా అధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని ప్రత్యక్షముగా తెలిసికోవటమే రాగము. ఈమూడుయోగాలనూ పొంది, సాధనచేస్తూ అభిమాన (సర్వధర్మములను) వదిలి అపరమాత్మను శరణు పొందాలి. కృతో తన అత్మను అనుసంధానం కావించుకోవాలి. ఇదియే యోగము! ఇదియే శ్రేష్టమైన మానవధర్మము!

ఓం....ఓం....ఓం

విశ్వనిర్మాణ రహస్యం

అర్వాగ్నిలశ్చ మనఃశర్వ బుధస్తస్మిన్ యశోనిహితం
పమ్ ।

తస్మానత ఋషయః సప్తతీరే వాగప్తామీ బ్రాహ్మణా
'నా ॥ (బృహదా, అ 2-2-3)

క్రింద రంధ్రము గలిగి పైకి లాభగా ఉన్న చమసము
లో విశ్వరూపమైన యశస్సు ఉంచబడినది. ఆ పాత్రకు
మున సప్తఋషులు ఉన్నారు. బ్రహ్మమును వ్యక్తము చేయు
(వాణి) వారితో కలసి ఎనిమిదవది.

ఈ పాత్రయే మన మస్తిష్కము. విశ్వమస్తిష్కము. పరి
ర విశ్వవిజ్ఞానము మన మస్తిష్కములోనే ఉన్నది. మస్తి
క్రింద, తలలో సప్తఋషులు నివాసముంటారు వాణి బ్రహ్మ
హర్షి వ్యాఖ్యానము చేస్తూ ఉంటుంది. శిరస్సునందు విశ్వ
యమైన ప్రాణము (పరమాత్మ) ఉన్నది శిరస్సుయొక్క
లో రెండు నేత్రములు, రెండు చెవులు, రెండు నాసికా
లు, ఒక నాలుక వియేసప్తఋషులు. ఎనిమిదవది వాణి.

మేమనగా-కపాలమందు విశ్వవిజ్ఞానప్రాప్తియొక్క శక్తి
ఉన్నది. ఆ విజ్ఞానాన్ని ప్రత్యక్షం చేసుకోవాలి. తలలో
బుద్ధి, అయిదుజ్ఞానేంద్రియము లనెడి సప్తఋషులు
కర్మేంద్రియములకు ప్రతీకగా ఎనిమిదవ దయిన 'వాణి'

బయట, ప్రత్యక్షవిజ్ఞానము వర్ణిస్తూ ఉంది. విశ్వవిజ్ఞాన ఆధారభూతమును, పరబ్రహ్మ నివాసమునుబట్టిన బ్రహ్మమున తలలోనే ఉన్నది.

సహజనిష్కామకర్మయోగమార్గమున మన చంచల ప్రాణాన్ని (ను) స్థిరం చేసుకుని బ్రహ్మరంధ్రము చెంతకు నడపాలి. సూక్ష్మను దర్శనం చేస్తే సకల విశ్వనిర్మాణవిజ్ఞానము మనకు మలక మవుతుంది.

నేనిని తెలుసుకుంటే అన్నీ తెలియబడతవో, ఇక తెలిసికోవలదీ మిగలదో అట్టి పరమాత్మను మనం తెలిసికోవాలి! అది నిష్కామకర్మయోగము” ద్వారానే సాధ్యమవుతుంది. ఈ లో పూర్వం జరిగిన సంఘటన ఒకట మీముందుంచుతాను.

తువు :

ఉద్దాలకమహర్షికి “శ్వేతకేతు”వనే పుత్రుడు ఉన్నాడు. ఓ చిన్నప్పుడు అల్లరి చిల్లరిగా తిరుగుతూ ఉండేవాడు. కుమారుని గురుకులానికి పంపాడు. అక్కడ పెక్కుకాలము భ్యసించి శ్వేతకేతువు అహంకారాన్ని పొందాడు. అధ్యయనముగించుకొని తిరిగివచ్చాడు. పుత్రుని విద్యాగర్వము కంట్రీ ఇట్లా ప్రశ్నించాడు.

ఉద్దాలకుడు : నాయనా! నీ విద్యమీద నీకు గర్వమూ, నమూ ఉన్నాయి. కానీ దేనిని తెలుసుకుంటే అన్ని వస్తువుల లభిస్తుందో, దేనిని వింటే అన్ని విషయములను విన్న ఉప

గుతుందో, దేనిని గురించి ఆలోచనచేస్తే ఈ సంసార తెలుసుకుంటావో, ఆ వస్తువును తెలుసుకొన్నావా?

శ్వేతకేతు : తండ్రీ! అలాంటివస్తువును గురించి నేను కోలేదు, విసలేదు.

తండ్రీ : ఎట్లాగయితే మట్టిని తెలుసుకుంటే, మట్టితో మిలైన అన్ని వస్తువులజ్ఞానం కలుగుతుందో, ఎట్లా సువర్ణమును తెలుసుకుంటే సువర్ణముతో చేసిన అభరణ జ్ఞానము, కలుగుతుందో, అట్లాగే అవస్తువును తెలుసుకుంటే పదార్థములజ్ఞానము కలుగుతుంది.

తండ్రీ మాటలు శ్వేతకేతునికి అర్థం కాలేదు. తాను అభ్యజ్ఞానము ఈ తండ్రీచెప్పిన దానిని తెలుసుకొనలేకపోయింది. ర్వమంతా నశించింది. తండ్రీకి పూర్వశరణాగతుడై అట్టి గూర్చి చెప్పవలసినదిగా ప్రార్థించాడు.

తండ్రీ : ప్రారంభంలో అద్వితీయమైన “సత్” కలదు. డి విశ్వమనస్సు (శ్వాస) పుట్టింది. దానినుండి శబ్దము దానినుండి ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, జలము, భూమి మైనవి. అదే అనేక రూపములు ధరించింది. ఈ పంచ లచే పదార్థము లన్నియు ఏర్పడినవి. ఈ విశ్వములో లము, అన్నము అనే మూడు ముఖ్య తత్త్వములు కలవు. డింటిని తెలుసుకొన్నచో విశ్వముగురించి తెలుస్తుంది. కి మూలమైన సత్త్వతత్త్వమును తెలుసుకున్నచో ఇక వలసినది ఏదీ మిగలదు. ఆ “సత్”యే నీవు! మొదట

నీవు తెలుసుకుంటే తెలుసుకోవలసింది ఏదీ మిగలదు. నిన్ను
యసుకోవాలంటే సహజనిష్కామకర్మయోగమే రాజమార్గము.
నీపయనమే నీ కర్తవ్యము.

కండ్రినుండి యోగవిద్యను గ్రహించి శ్వేతకేతువు గొప
కే నాడు.

ఇంతవరకు మానవదేహనిర్మాణంగురించి తెలుసుకున్నాము.
ఈగోళములు, ఈ క్షుపవార్ధములు, పంచభూతములు,
ఆకారములు, జంతువులఆకారములు, క్రిమికీటకముల
ములు, అణువుల పరమాణువుల ఆకారములు, సూక్ష్మజీవుల
ములు, ఈ సృష్టిలోగల చరాచరములు (స్థావరజంగములు)
ప్పడినవో తెలుసుకుందాము. ఈ విశ్వమంతా అణు (విష్ణు)
life trans (అత్మ లేక నిశ్చల ప్రాణము)ను ప్రకృతి
చి యున్నది. వీటిని (అత్మ+ప్రకృతిని) ఆధారం చేసు
అంటే నిశ్చలజీవితైతన్యం+ప్రకృతిని) ఆధారంచేసుకుని
ప్రాణము(ఎలక్ట్రాన్) - అనగ జీవితైతన్యము-పరిభ్రమిస్తూ
దీనిని అనుసరించి న్యూట్రాన్స్, ప్రోటాన్స్ పరిభ్రమిస్తూ
యి. అంటే అత్మ+ప్రకృతిచుట్టూ చంచలప్రాణముఎలక్ట్రాన్
లో పరిభ్రమిస్తూ ఉన్నది ఎలక్ట్రాన్స్ నుండి న్యూట్రాన్స్
ప్రోటాన్స్ (మనస్సు) ఉద్భవించి నిశ్చలప్రాణంచుట్టూ
స్తూ ఉంటాయి. "అత్మ+ప్రకృతి తనచుట్టూ తాను తిరు
ంటుంది. వీనిచుట్టూ"చెంచలజీవితైతన్యశక్తి" పరిభ్రమిస్తూ
ది. అందువలన"ఆకర్షణశక్తి పుడుతుంది. పర్యవసానంగా

విశ్వనిర్మాణ రహస్యం

న్స్, న్యూట్రాన్స్, ఎలక్ట్రాన్స్ అనునవి లైఫ్ ట్రాన్స్ (ఆత్మ)కు మై, దాని చుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి. “జీవితై తన్యం” ఎలక్ట్రోమాగ్నటిక్ కరెంటు (విద్యుదయస్కాంతశక్తి), అని చాలి. ఇవియే సకల సృష్టికి మూలాధారం! జీవితై తన్యము ట్టూ తాను తిరుగుటవలన శక్తిగా మారి అకర్షణశక్తితో వివిధ రూపములకు కారణభూతము అనది. మనకు మయ్యే ఈ ప్రపంచ మంతా పరమాణువులకలయికతో నది మాత్రమే! ఈ కలయికకు అధారభూతమైన శక్తియే ప్రకృతిఈశ్వరి. అమె అనుగ్రహము ఉన్నంతవరకు ఇవి గ్రహములుగా, నక్షత్రములుగా, దేహములుగా ఉంటాయి. ఎప్పుడైతే ఉపసంహరించుకుంటుందో ఈ పరమాణువుల అకర్షణశక్తి క్షీణించి విశ్వమంతా లయించి పోతుంది. ణువులు అవ్యక్తములో లీనమైపోతవి. దీనినే “మహాప్రళయ” అని అంటారు.

మానవశరీరంకూడా కోటానుకోట్ల అణుసమూహములతో కలసి కొన్ని పరమాణువులు అకర్షణశక్తితో ధృవాకర్షణకులోనై యగా ఏర్పడినవి. రక్తకణములు, శుక్రకణములు, చర్మ కణములు, మేదోకణములు, సుధాకణము మొదలగు వివిధరకము కణములు మనలో రూపుదిద్దుకుంటవి. విశ్వమంతటిలో ఎన్ని వరాసులు కలవో, అన్నికోట్లకణములు మనలోకూడా ఉన్నవి. వకణము ప్రత్యేకమైన ఎరుక గలిగి జీవిస్తూ ఉన్నది. ప్రతి కణం అయస్కాంత, విద్యుత్ రసాయనిక చర్యలు నిత్యము నా ఉంటవి. జీవితై తన్యశక్తివలన ప్రతికణము తనకు మైన పదార్థములను ఈ శరీరంనుండి గ్రహించి తనకు

రమైన వాటిని వదలివేస్తుంది. కణములన్నీ జీవచైతన్య న-కలసి ఒక శరీరముగా మనకు గోచరిస్తవి. ధృవాకర్షణ తోయినచో కణములమధ్య సంబంధమువిడిపోయి ఒకేఅకా ఉండవలసిన శరీరము అట్లా ఉండదు.

ఒక్కొక్కకణములో తన చుట్టూ తాను పరిభ్రమణం చెందు పరమాణువులు అసంఖ్యాకంగా ఉంటవి. పరమాణువు తన తాను తిరుగుటవలన దానికేంద్రములో శక్తి ఉత్పత్తి అవు ఇట్లా అణువుల పరిభ్రమణం చెందుటవలన వచ్చే తరంగ రీరమంతా వ్యాపించుచున్నవి. “వీటికి నూలము స్వర” స్వ-అని) మనం జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. ఇలా వ్యాపించి యే జీవచైతన్యశక్తి! జీవచైతన్యమే ప్రధానమైన జీవతత్త్వము. ఈ తరంగములపరిణామమే చర్మమునకు స్పర్శగా జ్ఞముగా, ముక్కుకు వాసనగా, కిళ్ళకు కాంతిగా మారి రుచిగా తెలిలియబడుతుంది. మానవశరీరంలో ప్రవ శిన్న జీవచైతన్యము తనశక్తిలో 30% శక్తిని జీవతత్త్వ మునకు (మెటబాలిజమ్ కు) ఉపయోగిస్తుంది. జీవతత్త్వ పరి -అంటే జీర్ణక్రియ, మల విసర్జనక్రియ, పోషకపదార్థము నసరమైనచోటుకు తీసుకునివెళ్ళుట, తీసుకున్న అహారమును , రసమును రక్తముగా, రక్తమును కండరములుగా కండ ం క్రొవ్వుగా క్రొవ్వును ఎముకములుగా, ఎముక ముగా, మరియు మజ్జను శుక్రశోణిములుగా మారుస్తూఉ టుంది ంలో, అది శుక్రశోణితములనుండి మజ్జ, ఎముకలు, కండరములు, రక్తము, చర్మమును రూపొందించి ఒక శరీరమును నిర్మిస్తుంది. ఈవిధముగా మానవశరీరంలో

విశ్వనిర్మాణ రహస్యం

న్యశక్తి అగకుండా మార్పులనూ ఉత్పత్తిని చేస్తూ
ది. జీవచైతన్యశక్తి ఆరోగ్యముగా లేకుంటే ఈ జీవతత్వ
ము సరియైన రీతిలో జరగదు శరీరమునకు కావలసిన
త లేకుంటే ఈ చర్యలు మనలో సక్రమంగా జరగవు. జీవ
శక్తిబాగా ఉండాలంటే ఉష్ణోగ్రత సక్రమంగా ఉండాలి.
సూర్యుని నుండి మనకు లభిస్తుంది ఈ సూర్యుడే మన
మాణువునకు కేంద్రము. సూర్యగ్రహము తనచుట్టూ తాను
కూ ధృవాకర్షణశక్తిని ఉత్పన్నం చేస్తుంది. అశక్తియే ఈ
కంతటికీ ఆధారం.

అనుభవమును తెలుసుకోవటానికి, జ్ఞానం కలిగి ఉండటానికి,
కలిగి ఉండటానికి, గుర్తు పెట్టుకోవటానికి, లెక్కకట్టుకోవ
సరిపోల్చుకునిచూసుకోవటానికి, భావాలను అర్థంచేసుకోవ
జ్ఞాపకం చేసుకోవటానికి, మనమెదడులోని న్యూరాన్స్
నాన్న్యూరాన్స్ ఆరోగ్యముగా శక్తివంతంగా ఉండాలి.
వచైతన్యపరిణామంకోసం, మన జీవచైతన్యశక్తి నుండి
70% ఖర్చు అవుతుంది మనమెదడులో అసంఖ్యాకంగా
నిన్న గదులు ఉంటాయి. వానిలో మన పూర్వజన్మల జ్ఞాప
ఈ జన్మలోని జ్ఞాపకాలు భద్రపరచబడి ఉంటాయి. మూయ
న్న గదులతలుపులు తెరుచుకొనేటట్లు చేయగలిగితే మన
కల జ్ఞాపకాలు గుర్తుకు వస్తాయి. అనగా మానవ మేధస్సు
కంటే ప్రధానమైనదిగా గ్రహించాలి. జీవచైతన్యశక్తిని

ప్రతినిత్యము సహజనిష్కామ కర్మయోగంతో పరి
చేసుకుంటూ ఉండాలి శరీరాన్ని పోషించేటువంటి మెట
లకు మెదడులో మేధస్సు అభివృద్ధి చెందేటటువంటి శక్తికి

జీవశక్తియే!. అది చంచలమై మానస్సుగా మారి చంచలంగా మారి 72కోట్ల 72లక్షల 72వేల 711 నాడులద్వారా చంచలమంతా ప్రవహిస్తూ మన శరీరాన్ని రక్షిస్తూ ఉంటుంది. రక్షిస్తూ ఉంటుంది.

జీవచైతన్యానికి మనము తినే ఆహారం పట్టదు. దానికి మన ఆహారాన్ని (జీవనిని) మనం మనలోపలే క్షీరసాగరమద్వారా తయారుచేసుకోవాలి. ఈ క్షీరసాగరమథనాన్నే, ప్రకృతిలో ప్రాణయజ్ఞంగా, ప్రతిజీవి కర్తవ్యంగా పరమాత్మచెప్పిస్తుంది.

అపానో జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణోఽపానం తథా పరే ।
ప్రాణోఽపాన గతి రుద్ధ్వా ప్రాణామయ పరాయణాః ।
అపరే నియతాహరాః ప్రాణాన్ ప్రాణేషు జుహ్వతి ।
సర్వేఽప్యేతే యజ్ఞవిదో యజ్ఞక్షపితకల్మషాః ॥

(గీత 4-29-30)

కొందరు ప్రాణవాయువును అపాన వాయువులోనూ, అపాన వును ప్రాణవాయువులోనూ హోమం చేస్తారు. అంటే గాలిని (వాన్ని) లోపలనే పైకి క్రిందకు అడ్డట్లుగా చేయటం నేర్చుకుంటారు. ఈ విధంగా సాధన చేస్తూ వుంటే కేవలమనే కుంభకం మనప్రాణగతి అగిపోతుంది. అంటే అలాంటి ప్రాణయామ రుణాలు సకల ఇంద్రియముల వృత్తులను నిలపుకొని, ప్రాణాన్ని లోపలనే హోమం చేస్తారు. దీనినే ఓంకారాన్ని అందించటం చేస్తారు. దీనినే నిజమైన మహాయజ్ఞ మంటారు. ఇదియే సహజ మకర్మయోగము, విశ్వయోగము!

విశ్వనిర్మాణ రహస్యం

సహజ నిష్కామకర్మయోగం చేస్తూఉండాలి. అంతర్మథ అశని ఉత్పత్తి అవుతుంది. అశనిని (విద్యుత్తుని) ప్రాణాలు (ఆహారం)గా స్వీకరిస్తుంది. జీవచైతన్యానికి శక్తి మనకు మానసిక శారీరక ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఈ క్రింది కలిగి యుండటమే ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని కలిగిస్తుంది. నిష్కామకర్మయోగాన్ని చేయకుండా మనం కాలాన్ని వ్యర్థం ఉన్నట్లయితే జీవచైతన్యశక్తి తగ్గి జీవతత్త్వ పరిణామంలో ఉంటుంది. మనస్సునకు కావలసిన శక్తి అందదు మనస్సు పరిణామమే చురుకుతనం తగ్గి ఇంద్రియ భోగములకు అకర్షింప ననమరణచక్రములో చిక్కుకుంటుంది. ఈ పరిణామమే వయస్సు పెరుగుతున్నట్లుగా తెలుస్తూఉంటుంది. దినదినము తగ్గి మనముమృత్యుముఖంగా బాల్యమునుండి యౌవనము యౌవనమునుండి వృద్ధాప్యమువరకు, వృద్ధాప్యమునుండి మృత్యువునకు లోనవుతాము. జీవచైతన్యశక్తి మన మెదడుకు కావలసిన సరములను తీరుస్తూ క్రమంగా అలసిపోతుంది. దాని వలన తగ్గి కనురెప్పలు బరువై నిద్ర అవహిస్తుంది. నిద్రతో పుడు మనస్సుకూ మెదడుకూ కావలసిన జీవచైతన్యశక్తి అవసరముండదు. అంటే 60% విశ్రాంతిని అది తీసుకొన్నమాట! జీవతత్త్వ పరిణామములైన శ్వాస, జీర్ణము, సారము, హృదయస్పందన, మాత్రమే జరుగుతూ ఉంటుంది సాధా పూర్ణస్థాయిలో జరుగదు. హృదయస్పందనకూడా ఉంటుంది. నిద్రవలన జీవచైతన్యశక్తి క్రమక్రమంగా పెరిగి అలసిపోతుంది, అధిగమించి మెదడులోని కణములకు ప్రసరించుట మనకు మెలకువ(ఎరుక) కలుగుతుంది.

ఈ ఏరుకను ఎల్లప్పుడు కలిగి ఉండటానికి, జీవచైతన్య పెంపొందించుకోటానికి సహజనిష్కామకర్మయోగం చేస్తూ

శరీరంలో ప్రవహించే జీవచైతన్యశక్తి ఏశరీరభాగంలోనైనా
ంచకుండా ఉన్నట్లయితే-అనగా శ్వాస ప్రవహించకుండా
యితే-అక్కడి కణములకు ధృవాకర్షణశక్తి లోపించి ఆ
రోగగ్రస్త మవుతుంది. జీవచైతన్యశక్తిని విద్యుత్ శక్తిగా
టయే కణములు చేనేటువంటి పనియై ఉన్నది. జీవచైతన్య
వాహం లేనందువలన అంతకుముందు కణములు విద్యుత్
తయారుచేసి ఉన్నందువలన ప్రక్కనఉన్న కణములు సర్దు
చీసుకొనలేక బాధను పుట్టిస్తాయి. ఇలా ప్రవహించే విద్యుత్
సారములోలోపంకొన్నిప్రదేశాలలోకొద్దిసేపుమాత్రమేఉన్నను
అభివ్యక్త మవుతుంది. ఈ ప్రసారలోపం ఎక్కువ చోట్ల
సేపు ఉన్నట్లయితే అనారోగ్యము కలుగుతుంది. మన
బాధలకు లోనవుతుంది. జీవచైతన్యప్రసారం వూర్తిగా అగి
మే మరణము.

జీవచైతన్యశక్తి బలహీన పడినప్పుడు జీవకణములలో
కలిగి బలహీనపడతవి. ఇదియే నీరసముగా, నిస్సాహిత్యంగా
తోస్తుంది. ఆసమయంలో మనశరీరము బ్రశాంతవి, కోరు
ంది. ఈ జీవచైతన్యశక్తియొక్క చిలువను మనం గమ
ని. ఇట్టి అద్భుతమైన శక్తిని మనము ప్రతినీత్యము సహజ
కర్మయోగముతో సమకూర్చుకుంటూ ఉండాలి. అప్పుడే
చైతన్యము శక్తిసంతంగా మారుతుంది. భౌతిక పరిణా

విశ్వనిర్మాణ రహస్యం

మనము ముసలితనమును, రోగములను, జయించి పరిపూర్ణ వంతులుగా ఉండగలము. ఇట్లా జీవచైతన్యశక్తి బలహీనమైన మానవుడు విపరీతమైన మనోఅలజడికి, ఒత్తిడికి గురిపడును.

మానవ దేహమునకు ఉపాదానకారణము, తండ్రి శక్తిము, తల్లి శోణితము. ఇవి ఈ దేహంలోనే జీవచైతన్యశక్తివలన ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. యౌవనంలో ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతుంటాయి. శరీరానికి సరిపోను నిల్వ ఉంచుకొని ఎక్కువైన మూత్రద్వారము ద్వారా వదిలివేస్తుంది. యుక్తవయస్సులో

అరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉంటాము. దీనికి కారణం శక్తిములే! అవి ఎల్లప్పుడు మానవశరీరంలో తమ చర్యలు సాగిస్తూనే ఉంటవి. ఇవియే కామ సంబంధమైన కోరికలను మనస్సులోనిగించి మానవశరీరోత్పత్తికి తోడ్పడతాయి.

మనస్సు, పురుషులు వీటివీలువను తెలుసుకొని వీటిని నియంత్రించుకోవాలి. బాల్యమునుండి ముసలితనంవరకు అందరూ ముఖ్యమైన పనులు ఉన్నాయి. అహారం తీసుకోవటం, నిద్ర, ఆలోచించటం, నిద్రించటం, కానీ యౌవనవంతులకు కష్టపడవలసింది. అదియే కామమును తృప్తిపరచుకొనటం. అదిలో దేనిని నిర్లక్ష్యం చేయరాదు. ఈ అరింటిని మిత్రముగా ఉండాలి. లేకపోతే జీవచైతన్యశక్తి ప్రకాశం కోల్పోతుంది. దీనివలన అనేకరోగములు కలుగుతూ ఉంటవి. చివరకు తిగా ఉపయోగించుట వలన మరణం కూడా సంభవించును.

శక్రశోణితములను సరిగా ఉత్పత్తి చేసే నైపుణ్యము మన కి కలిగించాలి. అన్నిటికంటే ముఖ్యము శీలము. పిన్నప్పటినుండి మనస్తైర్యము, సద్గుణములు, సత్ప్రవర్తన, దేహారోగ్యము, సంక్షోభంగా ఉండటం నేర్పటం, తల్లి కర్తవ్యం. వీటివలన మనస్థాంతి, విశ్వశాంతి లభిస్తాయి, వారు పైనచెప్పినవాటిని సద్వినియోగపరచుకొంటే, ఈ శాంతినిలయ మవుతుంది. మొదట మనకుటుంబంలో పరస్పర ప్రేమ-అప్యాయతలు పెంచుకోవాలి. కుటుంబాన్ని ప్రతి సక్రమమార్గంలో నడిచేటట్లుగా చేసుకోవాలి. అప్పుడు, దానితోబాటు ప్రపంచంకూడా సంస్కరింపబడుతుంది. షుమారుగా 25000మైళ్ళ చుట్టుకొలత కలిగిన ఈ భూమి కు 1042మైళ్ళ వేగముతో 24గంటలకు ఒకసారి తన తాను తిరుగుచున్నది దీని వలన మనకు రాత్రింబవళ్ళు తున్నవి. భూమి తన చుట్టూ తాను తిరుగుతూ సూర్యుని తిరుగుతూ ఉన్నది దీనివలన భూమి మధ్యలో అకర్షణశక్తి ముగుచున్నది వేడి పుట్టుచున్నది. అందువలన భూమి గం అగ్నితో నిండిఉన్నది. అగ్ని అగ్ని పర్వతము లిండి మనకు కనబడుతూ ఉంటుంది. నీరు తక్కువబరువు కాబట్టి అశ్రయించుకుని సముద్రరూపంలో ఉన్నది. గాలి నీటి బరువు తక్కువ. ఈ వాయువు భూమియొక్క అకర్షణశక్తి భూమి చుట్టూ వ్యాపించి ఉన్నది.

ఈ పంచభూతములపై మానవుడు ఆధారపడి ఉన్నాడు. కాలంలో మానవుని ఆయుర్దాయము హెచ్చుగా ఉండెడిది,

విశ్వనిర్మాణ రహస్యం

ప్రతిమానవుడు భగవత్ తత్వమైన సహజనిష్కామకర్మ
చేస్తూ ఉండేవాడు. పోనుపోను మానవుని జీవితకాలము
సం॥లకు తగ్గిపోయింది. సామాన్యంగా భూమి అకర్షణ
నే శక్తి మానవునకు నలుబది సం॥ల వరకే ఉంటుంది. 40

80 సం॥ల వరకు అహరము, చేసే పని. ఆలోచన, కామము,

అధికంగా ఉపయోగించకుండా ఉండుట వలన జీవ
శక్తిని రక్షించుకోవచ్చు. 80 సం॥ల నుండి 120 సం॥ల
ప్రాణశక్తి క్రమక్రమంగా బలహీనపడి వృద్ధాప్యము వలన
మరణం సంభవిస్తుంది. ఈ క్రమము సహజనిష్కామ
ంగాన్ని అభ్యసించేవారికి వర్తిస్తుంది. వారు ఎట్టి బాధలు,
మరియు లేకుండా 120 సం॥లు పూర్ణజీవితకాలము జీవించి,
మన ఇచ్ఛామరణాన్ని పొందుతారు. లేదా పెక్కుకాలము
గలరు.

జీవరాశి భూమిమీద ఆధారపడి జీవిస్తుంది. మానవుని శరీర
ఉన్న జీవకణాలు ఎక్కువ బరువు కలిగి ఉంటాయి. కావున
భూమి అకర్షణశక్తికి ఎక్కువగా స్పందిస్తాయి.

భూమి అకర్షణశక్తి వలన మనలోని సప్తధాతువులు పలుచ
మై కమముగా ముసలితనం వస్తుంది. ఈ అకర్షణశక్తిని నివా
సంతే విశ్వయోగ మొక్కటే మార్గము! ఈయోగము వలన
రమును భూమ్యాకర్షణశక్తి నుండి రక్షించుకోవచ్చు. పరిణామ
మనకు ముసలితనము త్వరగా రాదు. జీవచైతన్యశక్తి
యోగముతో తయారుచేసిన అశవి(విద్యుత్తు)ను అహరం గా
చి రోజు రోజుకూ శక్తికంతకవుతుంది. దీనివలన మన

తో న్యూరాన్స్ శక్తి దినదినము పెరుగుతూఉంటుంది. తత్ఫలి
మనమేధస్సుకు ఉత్తేజవంతమవుతుంది. పర్యవసానంగా మనకు
ఔత్కారము, ముక్తి లభిస్తాయి.

ఈ సహజనిష్కామకర్మయోగము వలన క్రమక్రమంగా దేహ
సిద్ధించి, మస్తిష్కములోని న్యూరాన్స్ బలపడి పూర్ణజ్ఞానము
దీ.

దియే అధ్యాత్మిక విజ్ఞానము! ఇది పొందినచో పరిమితమైన నీ
ము. విశ్వకుటుంబంగా రూపు దిద్దుకుంటుంది. నీలో జీవ
డల, విశ్వముమీద అహైతుకమైన ప్రేమ క్రమక్రమంగా
వుతుంది. నీకు శాంతి, విశ్రాంతి లభిస్తాయి సహజముగా
మనలోని శత్రువులైన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద
్యములు ఈయోగమ చే శక్తిని కోల్పోతాయి. అప్పుడు మన
నము జాగృతమై అత్మాభివృద్ధికలుగుతుంది. దీనినే “ప్రజ్ఞాభం
'అని ఉపనిషత్తులు కీర్తించాయి. ఈ జ్ఞానంవలన “అహం
బహ్మ” అని తెలుసుకుంటావు. “తత్త్వమసి” అని అనుభ
తుదకు “అహంబ్రహ్మస్మి” గా మారిపోతావు. మాతప్రసాద
న మనము ఈ జీవితములో మాధవుడి గా మారిపోతాము.

సహజనిష్కామకర్మయోగమైన విశ్వయోగము యొక్క
లక్ష్యము.

ఓం....ఓం....ఓం

స్థిరం, సుఖం, ఆనందం.

తే ధ్యానయోగానుగతా అపశ్యన్
దేవాత్మకక్తి స్వగుణైర్ని గూఢామ్ ||
యః కారణాని నిఖిలాని తాని
కాలాత్మయుక్తా న్యధితిష్ఠ త్యేకః ||

(శ్వేతాశ్వతర. అ. 1, మ 2)

కాలము, స్వభావము, యతి, యాదృచ్ఛము, పంచమహా
ములు, యోని (దేహము), జీవుడు మొదలగు వాటి యన్నింటి
నూ “అజ”మనే అదృశ్యమైన మహాచైతన్యము సంయోగముతో
యిచ్చి దాగియున్నది. తాను నివసించుటకు “దేహ”మనే దేవా
యను నిర్మించుకొన్నది. తనను ఆశ్రయించిన దేవాతాగణము
దేహములో నివసించిఉన్నది. ఈ “అజ” భగవానునే
యిది దివ్యదృష్టిచే దర్శనంచేస్తారు.

ఋతం తపః సత్యం తపః, శ్రుతం తపః,
శాంతం తపో దమ స్తపః, శమస్తపో,
దానం తపో, యజ్ఞ స్తపో భూర్ భువః,
సువర్ బ్రహ్మై తదుపాన్వేత త్తపః

(తై. అ. 10-8)

యథార్థాన్ని అంగీకరించటం “తపస్సు” అని పిలువబడు
సత్యాన్ని పలకటం “తపస్సు” అనబడుతుంది. బ్రహ్మ

గురించి వినటం, వినిపించటం “తపస్సు” అనబడుతుంది. కర్మలను అచరించటం, సుస్వభావము కలిగి ఉండటము, సములను ధర్మమునందు, ప్రాణమునందు, ప్రవర్తింప “తపస్సు” అనబడుతుంది. 14 లోకములందు వ్యాపించి పరమేశ్వరుని ఉపాసించాలి. అనగా పరమాత్ముని దర్శించి అదియే “తపస్సు” అనబడుతుంది.

మోగసాధకులు పరోపకారం చెయ్యటం అలవాటు చేసు ఒకడై రీపెట్టుకొని ప్రతిరోజు ఏవరికి ఏ ఉపకారం జరిగిందో వ్రాసుకోవాలి. ఎందుకంటే దానశలం, చాలా సది. ఇతరులకు దానం చెయ్యటంవల్ల (ఉపకారంచేసినందు వు ద్విగుణీకృతమైన ఫలితాన్ని పొందుతావు. ఈ విషయం కావటానికి ఒకసంఘటన మీముందు ఉంచుతాను.

దాన్తీఫలము :- అది ఎండాకాలము. మిట్టమధ్యాహ్నం. సంఘానిదిగా ఉన్నది. భూమి అంతా మండుతున్నట్లుగా కాళిదాస మహాకవి ఏదోపనిమీద వెళ్ళి, ఆ మండుటెండలో, కి తిరిగివస్తున్నాడు. మార్గమధ్యములో ఒక దుర్బలడైన సాదరక్షలు లేకుండా ఆ మండుటెండలో నడచి వస్తున్నాడు. శు ఎండవేడికి బొబ్బలెక్కుతున్నాయి. అతడు ఆబాధను లేక నిట్టూర్పులు విడుస్తూ, పరిగెత్తటానికి ప్రయత్నిస్తూ కాని దుర్బలత్వం వలన పరిగెత్తలేక పోతున్నాడు. కాళి ఆ వ్యక్తిపైన అపారమైనదయ కలిగింది. అప్పుడు ఆయన సరక్షలను అతని కిస్తూ “నాయనా! నీవు వీటిని తొడుక్కుని ము చెయ్యి!” అని పలికాడు. ఆవ్యక్తి కాళిదాసుకు కృత తెలియజేసి, అచెప్పులు తొడుక్కుని హాయిగా వెళ్ళిపోయాడు.

స్థిరం, సుఖం, ఆననం

కాళిదాసునకు ఎప్పుడూ పాదరక్షలు లేకుండా నడవటం అలవాటేదు. పాదరక్షలు లేనందువలన, ఎండవేడికి ఆయన అరికాళ్ళు బెక్క నారంభించాయి. అయినా అమహాకవి బాధపడక ఆనందంగా ఉన్నాడు. ఎందుకంటే ఒక దుఃఖితుడైన వ్యక్తికి తాను సహజేయగలిగాడు. ఆ సమయంలోనే రాజుగారి పట్టపుటేనుగును కుంటూ మావటివాడు అటువైపుగా వస్తున్నాడు. అతడు మహాగురించి పట్టపుటేనుగుపై కూర్చుండబెట్టుకున్నాడు. వాళ్ళు యిలా నగరం చేరుకున్నారు. భోజమహారాజు తన మంది నుంచి, గజారూఢుడై కాళిదాసు రావటం గమనించాడు. ఆ చక్రవర్తి నవ్వుతూ “మహాకవీ! మీకు ఈపట్టపుటేనుగు దొరికిందండీ”? అని ప్రశ్నించాడు. కాళిదాసు ఇట్లా సమాచారం చెప్పాడు.

“ఉపానహం మయాదత్తం జీర్ణం కర్ణవివర్జితమ్
తత్పుణ్యేన గజారూఢో న దత్తం వైహి తద్దత్తమ్ ॥

“మహారాజా! నేనువాశిధిలమైన పాతచెప్పులను దానంచేసాను. మీకు భగవంతుడు ఈభద్రగజంమీద నన్ను కూర్చోబెట్టాడు. కర్ణవివర్జితమైన నన్ను, ఏవిద్య అయినను క్రమక్రమంగా నశించి పోయింది” అప్పుడు రాజుఆకవిత్వాన్ని మెచ్చుకుంటూ అక్షరలక్షలు దానమిచ్చాడు. దానంయొక్క ఫలం ఎంతగొప్పదో అమహాకవి హాసించాడు.

స్థిరం, సుఖం, ఆననం:- స్థిరంగా, సుఖంగా ఉండగలగటమే సుఖం. మనబడుతుంది. సాధకులు నిర్విరామంగా యోగ చేసికోవటానికి, స్థిరంగా ఒకే ఆననంలో ఉండాలి. దాని

యోగాసనాలు అభ్యాసంచేయాలి. కుండలినీశక్తిని జాగృతం
టానికి ఐదు అసనాలు ముఖ్యమైనవి 1. వజ్రాసనం 2. సిద్ధా
3. విపరీతకరణి. 4. నావాసనం. 5. శాంభవీముద్ర.

సాధకుడు ఈ ఐదు అసనాలను క్షుణ్ణంగా అభ్యసించాలి.
మస్కారాలు నిత్యము చేయాలి. ఎందుకంటే ఆ నమస్కా
యోగాసన రహస్యాలన్నీ నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి పైగా
యోగ బాస్కరా దిచ్ఛేత్” అని సాధకులకు వాటివల్ల దైహిక,
క ఆరోగ్యం పెంపొంది, మనస్సు ప్రశాంతమౌతుంది.

సాధకులకు మూడు విషయములు ముఖ్యమైనవి. 1. శారీరక
ఇది స్థూలశరీరమును ఆరోగ్యవంతముగా ఉంచుతుంది.
సాణాయామము (యోగసాధన). ఇది సూక్ష్మశరీరమును
వంతముగా ఉంచుతుంది. 3. ధ్యానము :- ఇది
శరీరమును ఆరోగ్యవంతం చేస్తుంది. మనస్సును నిశ్చలం
4. అత్మను పరమాత్మలో ఏకంచేస్తుంది. మనలో గల
త్మఅంశను విశ్వాత్మలో ఏకం చేస్తుంది. అందువలన
ము యోగులకు చాలా ముఖ్యమైనది.

ఇప్పుడు మనము స్థూలశరీరమును ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచ
మూలమైన యోగాసనాల గురించి చెప్పుకుందాము. అసిగా
సేవనము, అతి సంభోగము, అలసత్వము, భోగలాటనాత్వ
వలన ఆరోగ్యము చెడుతుంది. దానివలన, మనస్సు వికలంగా
యి, నిద్రలేమి, విశ్రాంతిలేకుండుట, ఆందోళన, విచారము,
గునవి క్రమక్రమంగా కలిగి అనారోగ్యమును కలిగిస్తాయి.

స్థిరం, సుఖం, అసనం

ముఖంగా పయనింపజేస్తాయి. వీటివలన పైకి బాగా కని
ను మానవుడు అంతుబట్టని రోగములతో బాధపడుతునే
న. యౌవనమందే వృద్ధాప్యమును అనుభవిస్తున్నాడు. ఈ
పండ బయటపడాలంటే స్థూలదేహానికి పని చెప్పక తప్పదు.
ము, చక్రాసనము, యోగనిద్ర, ఉపవాసము, ఏకభుక్తము,
అహారము, నిత్యప్రాణాయామము, నిత్యద్యానము, బ్రహ్మ
మొదలగునవి మనకు పరమశాంతిని కలుగజేస్తాయి. సాధ
నాడీశోధన ప్రాణాయామము చెయ్యాలి. 1. పద్మాసనం
2. భుజంగాసనం వెయ్యాలి. 3. శలభాసనం. 4. పవన
సానం. 5. హలాసనం. 6. విపరీతకరణీముద్ర, 7. సర్వాంగ
సానం. 8. యోగముద్ర. 9. మత్స్యాసనం. 10. ధనురాసనం.
11. మూరాసనం. 12. అర్థమత్స్యేంద్రాసనం 13. వజ్రాసనం.
14. హాసనం. 15 గోముఖాసనం. 16. లోలాసనం. 17. పాద
స్థానం. 18. త్రికోణాసనం 19. అర్థచక్రాసనం. 20. శీర్షా
సానం. 21. శవాసనం మొదలగు అసనాలను అభ్యాసం చెయ్యాలి
మస్కారాలు చెయ్యాలి. ధ్యానము చేయుటకు, ప్రాణా
యామ చేయుటకు, చదువుకొనటకు, 1. పద్మాసనం. 2. సిద్ధా
సానం. 3. వజ్రాసనం 4. సుఖాసనం తప్పక వేయాలి.

తిమూత్రవ్యాధి, క్షయ, ఉబ్బసము, సంధి, వాతనొప్పులు
వీటలు, నొప్పి, ముక్కు, చెవి, కంటి వ్యాధులకు
1. పద్మాసనం. 2. శీర్షాసనం. 3. సర్వాంగాసనం. 4. వంధ్యాసనం.
5. అర్థమత్స్యేంద్రాసనం వెయ్యాలి. యోని, అండకోశవ్యాధులు,
ట్లు జరుగకపోవుట, ముట్లు ఉడుగునప్పుడు వచ్చునొప్పులకు:

స్వాంగాసనం. 2. పశ్చిమోత్తాసనం, 3. శలభాసనం.

స్వాంగాసనం వెయ్యాలి. రొమ్మునోప్పి, జలుబు, తుమ్మలు, స్పృశనం. 2. శలభాసనం వెయ్యాలి. అజీర్ణము, కడుపులో

మంట మొదలగువాటికి : 1. సర్వాంగాసనం. జాసనం. 3. పశ్చిమోత్తాసనము వెయ్యాలి. దీర్ఘకాల కమునకు 1. హలాసనం. 2. మయూరాసనం. 3. ధనురా 4. పాదహస్తాసనం. 5. పవనము క్తాసనం వెయ్యాలి. ఛాతిలో 5. మంటకు (ACIDITY) 1 సర్వాంగాసనం 2. హలా

3. బద్ధపద్మాసనం 4. మత్స్యాసనం వెయ్యాలి. కాళ్ళు, పొట్ట, నీరసంగా ఉంటే, త్రికోణాసనం వెయ్యాలి, ఘూల : 1 సిద్ధాసనం. 2. పశ్చిమోత్తాసనం, 3. గోముఖాసనం.

సనం. వెయ్యాలి. విరోచనములు మొదలగువాటికి: 1. పద్మా , కుక్కుటాసనం వెయ్యాలి. విశాంతికి: శవాసనం వెయ్యాలి. 2. ఏళ్ళు పైబడినవారు ఆసనాలను సొంతగా వేయకూడదు. ఖంగా నేర్చుకోవాలి వృద్ధులు 60సం॥లు దాటినవారు 0 వేయరాదు. గర్భిణీస్త్రీలు ఆరునెల వరకు శారీరకశ్రమ చ్చు. ఆసనములు వేయరాదు.

ఆసనములు 84లక్షల రకములు అందులో మేము చెప్పి యున్నాము. అన్ని ఆసనములకంటే సుఖాసనము శ్రేష్టము. యులను 5సంవత్సరములవయసునందే వేయటం ప్రారం 9. వీటివలన దేహములో కండరములు సున్నితం అవుతవి యిక నిటారుగా పెక్కుకాలము ఉంచగలుగుతారు మనో

స్థిరం, సుఖం, అసనం

మా కలుగుతుంది. ఈపిరితిత్తులలో శక్తినిపెంచి అత్యంత
తీవ్రంగా ప్రాణాయామం చేయటానికి దోహదకారిగా ఉంటాయి.
బ్రంద్రియములను బలపరచి, అసనములు అయ్యారోగ్యము
పొందించి, నిన్ను ధ్యానానికి అనువుగా మార్చివేస్తాయి.

సిద్ధాసనంలో ఎడమకాలిమడమతో మలద్వారాన్ని గట్టిగా
బిడచూ ఉండాలి. కుడికాలు మడచి, కుడిపాదము ఎడమకాలు
పై వాలి. 2. విపరీతకరణముద్రలో మొదట చాపపై వెల్లికిలా
ఉండి, చేతులు భూమిపై వెల్లికిలా చాచాలి. అంటే “శవాసనం”
హాట. తరువాత రెండుకాళ్ళను కలిపి ఒకేమారు మెల్లగా పైకి
పాదములను పైకి చాచి ఉంచాలి. నడుమును బొడ్డు
ముఖము వరకు వంచి, కాళ్ళను నిటారుగా పైకి చాచి
వాలి. “శవాసన” మనగా వెల్లికిలా పరుండి, శరీరములోని
వాయు లన్నింటిని బిగింపులేకుండా, సడలింపుతో ఉంచాలి.
నిటారుగా ఉంచి, నీ శ్వాసను ఏప్రయత్నంలేకుండా గమ
ఉండాలి. విపరీతకరణముద్ర 5 ని॥ చేసిన తర్వాత సిద్ధాసనం
ని యోగానికి కూర్చోవాలి. యోగము, ధ్యానము అయిపోయిన
ఒకపావుగంట శవాసనంలో శ్వాసను గమనించాలి.

అసవాలవల్ల పెక్కు కాలము కదల్చకుండా ధ్యానము కొరకు,
కు కొరకు కూర్చొని ఉండే శక్తి వస్తుంది. అప్పుడు యోగ
నిరాటంకంగా చేసుకోవచ్చు. అసనములు దేహకండరాలను
పరుస్తవి వెన్నుపూసకు విశ్రాంతి నొసంగి స్థితిస్థాపకత్వము
పరుస్తవి. మనోవికాసము కల్గిస్తవి. ఈపిరితిత్తుల శక్తిని పెంచి
యామకను దోహదం చేస్తాయి స్థూలబ్రంద్రియములను,

క్రింది యములను బలపరచి ఆయురారోగ్యములను ప్రసాదించును.

శీర్షాసనము మెదడులో అధికరక్తప్రసారము గావిస్తుంది. ఇది శక్తిని సంగ్రహించి జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేస్తుంది. దృష్టిని బలపరుస్తుంది. విచికిడిశక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. 60సం॥ పైబడినవారు 60 సం॥ వేయరాదు. సర్వాంగసనము థైరాయిడ్ గ్రంథిని అభివృద్ధిపరుస్తుంది. ఊపిరితిత్తులను, గుండెను బలపరచి, వెన్నెముకకు పోషకత్వం కలిగిస్తుంది. 3. విపరీతకరణిముద్ర, షష్ఠాంగతాపాత్మికడుపు కండరాలను బలపరచి జీర్ణశక్తిని అభివృద్ధి చేస్తవి. నందజీర్ణశక్తికి తోడ్పడి చక్కని ఆకలి కలిగిస్తుంది.

4. భుజంగ. శలభ, ధనురాసనములు మలవిసర్జనకు అనుకూలములైనా, ఉదరకోశవ్యాధులనూ నయంచేస్తవి. క్షయమత్స్యేంద్రాసనం లివర్ కూ, ప్లీహమునకూ, ఎంతయో ఉపయోగపడుతుంది.

మత్స్యాసనము ఊపిరితిత్తులకూ, మెదడుకూ, నేత్రములకూ, ముక్తపైచాగమునకూ చాలా అవసరం. 6. శవాసనం. దేహముననుసరించి పరిపూర్ణమైన విశ్రాంతిని ప్రసాదిస్తుంది. శవాసనం యోగనిద్రలో శరీరము యొక్క తాపమాన 1° నుండి 2° వరకు తగ్గిస్తుంది. దీని సహాయంతో మానవుడు నిద్రాము జీవించగలడు. రోజూ యోగాభ్యాసానికి ముందూ, తా శవాసనాన్ని తప్పకుండా వేయాలి. శవాసనంతప్ప తతిమ్మాలు రెండునిమిషాల వరకు మాత్రమే అభ్యసించాలి. గురువు సంతోషంతో ఎక్కువకాలం అభ్యసించవచ్చును.

స్థిరం, సుఖం, ఆననం

పవనముక్తాపనములు అభ్యసించుట చాలాఅవసరము. పవన
పనములలో ప్రతికీలు వద్ద వ్యాయామం జరుగుతుంది.

ప్రతికీలువద్ద శారీరక శ్రమ లేక గాలి చేరుకుంటుంది. ఈ
నేక అనారోగ్యములకు దారికీస్తుంది. పవన ముక్తాపనము
ఈవాయువులను తొలగించుకోవాలి. ఆసనములు వేసేవారు
ంది వాటిని ముఖ్యముగా గమనించాలి. 1. పరిశుభ్రమైన గాలి
ంచే గదిలోని కావి, పంచలోగాని ఆసనాలు వేయాలి.
పవనములు కడుపు భాగంగా ఉన్నప్పుడుగానీ, సూర్యోదయ
ముందుగానీ, భోజనమైన తేగం॥ తరువాతగానీ వేయాలి.
కోరనియమాలను పాటిస్తూ ఆసనములను అభ్యసించాలి.

ఓం....ఓం....ఓం

యోగనిద్ర

సక్ర నవద్వారా దేహనాం పూరయోధ్యా
యం హిరణ్మయః కోశః స్వర్గో జ్యోతిషావృతః॥
(అధర్వణవేదం 10.2.31)

దేహము పదివిధములగు వాయువులచే నిర్మితములగు
తో కూడిఉన్నది. ఇందులో రెండు ద్వారములు క్రింది
విధమున ఉన్నవి. ఇవియే నవ ద్వారములు.

ఈపురమును నిర్మించారు. పృథివి, జలము, అగ్ని, ఆకా
శము- ఈ అయిదుభూతములసంఘాతమే మనుష్యశరీరము.

ములో సూర్యుడు ప్రాణమును, చంద్రుడు మనస్సును, కుజుడు
మ, బుధుడు వాక్కును, బృహస్పతి బుద్ధిని, శుక్రుడు వీర్య

శని రోగ దుఃఖాదులను కలిగిస్తున్నారు. దైవమైన
దేహములో నివాస మున్నందున దీనిని “దేవపురి”

దీనిలో హృదయమందలి దహరాకాశములో ఈశ్వ
రంభూత చైతన్యమైన జీవుడు ఉన్నాడు. జ్ఞాజ్ఞల్యమాన

జ్యోతిస్సులచే అవరింపబడియున్న ఈ శరీరమును ఎవ
రము చేయలేరు. అందువలన దీనికి “అయోధ్య” అనిపేరు.

నుష్యాణాం సహస్రేషు కశ్చిత్కగతి నిర్దయే
తతా మపి సిద్ధానాం కశ్చి న్నాం వేత్తి తత్త్వతః॥

వేలాదిమంది మనుష్యులలో ఏ ఒక్కడో ఆత్మసాక్షాత్కారము ప్రయత్నిస్తాడు. అట్లా ప్రయత్నించే వేలాది మందిలో సుమారు పరబ్రహ్మాన్ని కనలోనే తాను తెలుసుకొంటాడు.

స్వమేవ శరణంగచ్ఛా సర్వభావేన భారత తత్ సాదాత్ పరాంశాంతిమ్ స్థానం ప్రాప్యం శాశ్వతమ్॥

ఆత్మను శరణు పొంది, సంపూర్ణంగా తెలుసుకొన్నవ్యక్తి శాంతిని, శాశ్వతమైన స్థానాన్ని పొందుతాడు.

ఆత్మ తత్వాన్ని తెలుసుకోవాలనుకున్నవారు అహంకారాన్ని చెయ్యాలి. ఈవిషయంలో ఒక జరిగిన సంఘటన మీరు చూచుతాను.

హాజీ మహమ్మద్ ఒక ముసల్మాన్ ఫకీర్. తాను ఫకీరు అందుకు ఆయన ఎంతగానో గర్విస్తూ ఉండేవాడు. ప్రతి ఏడుసార్లు నమాజ్ చేస్తూ ఉండేవాడు. ఏనభై సార్లు ఆయన "షరీఫ్"ను సందర్శించాడు. ఇటువంటి భక్తునికి చంద్రుడు వచ్చలాగా అహంకారము ఉండటం అట్లా గమనించాడు.

ఒకరోజు మహమ్మద్ కు ఒకస్వప్నం వచ్చింది. ఒకదేవదూత కి, నరకానికి మధ్య నిలువబడి ఉన్నాడు. మరణించిన వాళ్ళవాళ్ళ కర్మలను విచారించి స్వర్గానికి నరకానికి పంపాడు. మన మహమ్మద్ కూడా ఆ ప్రదేశానికి చేరుకు పు. అప్పుడు దేవదూత ఆయన్ను ఇట్లా ప్రశ్నించాడు. సత్కర్మల ఫలముగా స్వర్గానికి పోవాలనుకుంటున్నావో ? అప్పుడు మహమ్మద్ "నిత్యం" నేను ఐదు పర్యాయ

నమాజ్ చేస్తాను. 80 పర్యాయములు మక్కా షరీఫ్ ను నాను.” అని గర్వంగా చెప్పుకున్నాడు. అది విని దేవదూత కప్పినది సత్యమే కానీ ఎవరన్నా నిన్ను అడిగితే నేను హజీర్ మ్ ను” అని గర్వంగా చెప్పుకుంటావు. అందువలన నీవుణ్యము నశించి పోయినది అని చెప్పాడు. తాను ఎన్నో పుణ్యము చేసిననీ, ఆ పుణ్యం స్వర్గంచేకూరుతుందనీ, మహమ్మద్ ంటూ ఉండేవాడు. దేవదూత పలికిన మాటలు వినంగానే కంపించాడు.

“నేను 80 సం॥ల నుండి నియమం తప్పకుండా నమాజ్ న్నను. ఆ పుణ్యంతో స్వర్గానికి వెడతాను” అని అన్నాడు.

దేవదూత : అప్పుడునీ ఈ పుణ్యమంతా నశించి పోయింది. జన ఒక్క భక్త సమాజం నీవద్దకు వచ్చింది. వారిముందు శ్చినగా ఎక్కువ సేపు నీవు నమాజు చేయ నారంభించావు. అహం భావం వలన ఆ పుణ్యమంతా నశించి పోయింది”

కప్పాడు. దేవదూత వచనముల నాలకించి హాజీ పెద్దగా నారంభించాడు. వెంటనే ఆయనకు మెలకువ వచ్చింది. తన ం వలన ఇంతకాలము తాను చేసిన తప్పిదమును గ్రహం

అత్యంతదీనుడుగా, అహంకార రహితుడుగా, జీవించటం భించాడు. మరలా స్వప్నములో అల్లాహ్ స్వయంగా క్కరించి ఆయన్ను అనుగ్రహించాడు.

“నీలోకి నీ పయన” మనే మొదటి భాగంలో “సాధన” గురించి ుంగా వర్ణించటం జరిగింది. ఇప్పుడు వివరంగా చెప్పబడు ది. రచయిత ఒక సంవత్సరకాలం యోగ మార్గములో

ంజంచేసి, తెలిసి కొన్న సత్యాన్ని మిముందుంచుతున్నాడు. మనము బయట విషయములపై పరిగెడుతున్న ఇంద్రియ నూ, మనస్సునూ అంతర్ముఖం చేసుకోటానికి గట్టిప్రయత్నం లి. ఇది మాటలవల్ల జరిగేది కాదు. దీనికి యోగములో గనిద్ర” అని నామకరణం చేసారు. కృష్ణభగవానుడు భగవానుడు మొదలగు వారంతా యోగనిద్రలో ఉండేవారని పురాణాల్లో వర్ణించారు. ముఖ్యంగా శ్రీరంగనాథుడు యోగ ప్రబలోదాహరణ.

యోగనిద్ర : యోగశబ్దము కలయికకు ప్రతిగా వాడబడినది. మనస్సును విశ్వమనస్సుతో అనుసంధానం చేసుకోవ “యోగ” మనబడుతుంది. అట్లాగే ఆత్మను విశ్వాత్మతో కలప యోగానికి నిజమైన అర్థం. సమాధిలో నీవు పూర్తిజ్ఞానములో ఉవు. ముక్తుడుగా ఉంటావు. నీ ఈజ్ఞానము వికసిస్తుంది. నీ వక్కడే ఉంటావు. కానీ నీవు ఎరుకతో ఉండవు. తి సమాధిస్థితికి దగ్గరగా ఉంటుంది. “యోగం” అనగా సమ కర్మకౌశలం. నిత్యానిత్య వివేకం. వీటిని ధ్యానం ద్వారా గొందవచ్చు. యోగానీ, నిద్రనూ కలిపితే “యోగనిద్ర” ంది. అనగా ఎరుకతో నిద్రపోవటం. అన్నమాట! నిద్రకూ థికి మధ్యగల మనఃస్థితియే “యోగనిద్ర” అనబడుతుంది.

యోగనిద్రలో సగంనిద్ర, సగం ఎరుక ఉంటుంది. పూర్తిగా ఎరుక కాదు. పూర్తిగా నిద్ర కాదు. ఈ స్థితిలో పూర్ణంగా స్వస్థతనూ, విశ్రాంతినీ, నిద్రనూ పొందగలవు. మయంలోనే ఎరుకమగూడా కలిగియుండగలవు. యోగులు ఈ గనిద్రను చేస్తూ ఉంటారు. యోగనిద్రలో వారు ఎన్నో

త్త విషయాలను తెలుసుకుంటారు. యోగనిద్రనే సైంటి తీటావేప్” అని పిలిచారు. ఆ స్థితిని పొందిన సమయాల్లోనే ఎన్నో సూతనసత్యాలు కనిపెట్టారు. జటిలమైన ప్రశ్నలకు నిద్రలో సమాధానాలు లభిస్తాయి.

నిద్రకానినిద్రయైన “యోగనిద్ర”లో నీవు క్రమక్రమంగా దలోకి జారుకుంటావు. “తీటావేప్”లోకి వెళ్ళిపోతావు. అయినా నీవు ఎరుక కలిగి, నీ లోపలి విషయములను మననం చేసు ఉంటావు. నీ లోపలి బేపురికార్డరు స్విచ్ వేసి ఉంటుంది. అనీవు అద్భుతమైన చూడగలవు. యోగనిద్రలో మననం కర్మభాషలు, విషయాలు జ్ఞాపకం ఉంటవి. ఈ విషయాన్ని కరంగా కూడా ధృవీకరించారు. ఈ కర్మచేస్తూఉ బే నీలోపల రుగుతున్నదో నీవు తెలుసుకొనగలుగుతావు. మాటలను, వాక్యాలను, పేరాలను, పాఠములను ఎప్పుడూ మరచిపోవు ఇది విద్యా ఒక చక్కనివరము. యోగనిద్ర చేసేవారు ఎప్పుడు తలచు అప్పుడు అవిషయాలు వారి ముందుంటవి. “లాంగ్ మెమరీ” ఇదే!. యోగనిద్రపోయేటప్పుడు నీ మనస్సు చాలా శక్తిగానూ విశాలంగాను ఉంటుంది అయినప్పటికీ నీ నియం నే ఉంటుంది. యోగనిద్రలో రెండు విధములైన క్రియలు. మొదటిక్రియలో నీ ఆరోగ్యము, జ్ఞాపకశక్తి, కర్మలందు క్రియ, పూర్ణ విశ్రాంతి ఉంటవి. రెండవక్రియలో నీవు యోగ ఉండి దూరంగా ఉన్నవారితోగూడా సంబంధం ఏర్పరచు వారితో మాట్లాడగలవు. ఆరోగ్యము మొదలగునవి దీనిలో

కింటాయి మనం మెలకువగా ఉన్నప్పుడు గ్రహించలేని
 ములను యోగనిద్రతో గ్రహించగలుగుతాము. నీవు నీ
 వ్యణిని వినుటకు నిజముగా సంకల్పిస్తే, యోగనిద్ర ద్వారా
 ధ్యమవుతుంది. సహజంగా మనమనస్సుకు ఉన్న శక్తి
 ని మనము ఉపయోగించుకొనుటలేదు. మనశ్శక్తిలో సహ
 మ మాత్రమే మనం మెలకువలో ఉపయోగిస్తున్నాము.
 ద్రలో జాగృత్, స్వప్న, సుషుప్తి అవస్థలను దాటి మనస్సు
 కాని తురీయస్థితికి, గాఢనిద్రకూమధ్య ఉంటుంది. గాఢ
 యోగనిద్రకూ నడుమ మనఎరుక ఉంటుంది. మనకు ఎరుక
 నిద్ర సుఖము నిస్తుంది. కానీ మనము ఆ సుఖాన్ని ఎరుకతో
 ంచలేము. ఎరుకతో సుఖాన్ని పొందటమే యోగనిద్ర.
 బ్బులను యోగనిద్ర నిదానింపజేస్తుంది. రోజూ ఒకగంట
 తిఒక్కరూ యోగనిద్ర చెయ్యాలి. ఈక్రియలో నీవు ఎరుక
 ంటావు నీ శరీరము, మనస్సు నాడీమండలము, కండరములు
 పవవి పరిపూర్ణమైన విశ్రాంతి పొందుతాయి. యోగనిద్ర
 రికి మామూలునిద్రతో పనిలేదు. రామాయణములో కుంభ
 అరునెలలు నిద్ర, అరునెలలు మెలకువ కలుగునట్లు బ్రహ్మ
 రంపొందాడు. అంటే బ్రహ్మనుండి “యోగనిద్ర”ను అతడు
 పొందాడన్నమాట! ఈవిషయం చాలామందికితెలియదు.
 వీనినిద్ర సంగతి అందరికీతెలిసిందే. అమె జనకమహారాజు
 త్రి. తండ్రినుండి అమె యోగాన్ని అభ్యసించింది. భర్త
 సానికి వెళ్ళిన 14సం॥కాలం యోగనిద్రనే అమె అగ్ర
 ది. ఈకాలంలో గాంధీజీ, మదన్ మోహన్ మాలవ్యా, రమణ
 శ్రీ చంద్రశేఖరేంద్ర సరస్వతీస్వామి మొదలైన వారేగాక.

లంలో అశేషజనంచేత దత్తావతారులుగా కీర్తించబడు
విశ్వయోగి విశ్వంజీసద్గురు మహారాజ్ మొదలైనవాళ్ళు
నిద్రను సాదించినవాళ్ళే! సభల్లో - వేదికమీద-కిళ్ళు
ని ఉన్న శ్రీ విశ్వయోగిని జూచి, అయన నిద్రపోతున్నాడని
లామంది అనుకొంటుంటారు. అది మామూలు నిద్రకాదు.
క! దీనినే “ప్రత్యాహార” మంటారు.

యోగనిద్ర గొప్ప శక్తివంతమైన యోగము దీనిద్వారా మనో
ను మనం పొందవచ్చు. ఇది యోగసాధకులకు సహాయ
కండగలదు. ఈకర్మచేస్తూ చేస్తూ ఉంటే మూలాచారములో
ఉదలిసీభువనేశ్వరిదేవి మేల్కొని, ఉర్జ్వముగా పయనింప

ఇది యోగసాధకులకు గొప్పవరము (ఈగ్రంథరచయిత
దలో ఉండగా ఒకసారి అమ్మ సాక్షాత్కరించింది కానీ
య్యంగా ఉన్నందున అమాతృదేవతను శాశ్వతంగా నిలుపు
యాడు. మరల సాధనచేస్తూఉన్నాడు. అమ్మ సాక్షాత్కారం
పరిక్షిస్తూ ఉన్నాడు).

నిద్రచేసే విధానము : మొదట కూర్చోని నీయిష్టదైవాన్ని,
ప్రార్థించుకోవాలి. తర్వాత శవాసనంలో ఒక చాపపైను,
ఉచున్న గదిలో, గదితలుపులు వేసి, రైట్లు తర్చివేసి
తీసివేసి పడుకోవాలి, శరీరం మొత్తము శిథిలీకరణ
అంటే అవయవాలను విగించి ఉంచరాదు.

ంగాగూడా విగింపుపనికిరాదు. యోగనిద్ర చేసే

“నా కా స నం” మూడుపర్యాయములు వేయాలి.
దేతులు, వీపు, తల పైకెత్తుచున్నప్పుడు గాఢంగా ముక్కు
నాలి పీల్చుకొని, మూడుసెకనులుకుంభించాలి. కాళ్ళు
వీపు, తలక్రిందకు వదులుతూ, గాలిని క్రమంగా వదలి

౧. పైకి తీసుకువస్తున్నప్పుడు శక్తిరంలో బిగింపు రావాలి. వదులుచున్నప్పుడు శరీరంలో సడలింపురావాలి. గాలిని కుంభించి తలను, భుజములను, కాళ్ళను చేతులనుపైకి అవయవాలను బిగించాలి నొకలాగ కావాలి. గాలిని వదులు శరీరం సడలించుకుంటూ, తల, భుజములు, కాళ్ళు, చేతులు నానములోకి తీసికొని రావాలి. ఇట్లా మూడు పర్యాయములు చేయాలి.

మూడు పర్యాయములు యోగశ్వాస చెయ్యాలి. క్రిమికీట బాధించకుండా, పల్చనిగుడ్డ శరీర మంతటా కప్పుకోవాలి. రో బిగింపు లేకుండా, మానసికంగా బిగింపు లేకుండా, నుదురు బిగింపు లేకుండా, ప్రసన్నవదనంతో, నవ్వుముఖంతో, గుండెలో కళ్ళుమూసుకుని పడుకోవాలి.

మూడు ప్రతిజ్ఞలుచెయ్యాలి. మొదటి ప్రతిజ్ఞ — యోగ సరిసమాప్తివరకు నేను నిద్రపోను రెండవ ప్రతిజ్ఞ — యోగ అయిపోయేంతవరకు శక్తిరంలో ఏ భాగమునూ, ఏ అవయవం కదల్చను. మూడవ ప్రతిజ్ఞ — యోగనిద్ర అయిపోయేంత శరీరమును క్రిమికీటకాదులు బాధించిననూ శక్తిరంలో ఏ కోవైతా దురద, చక్కలిగింత, మొదలగునవి కలిగినపుడునూ రీరాన్నికదల్చను. వాటి నివారణకు ప్రయత్నించను.

యోగనిద్ర చేసేటప్పుడు పైన చెప్పిన అవాంతరాలు కలుగకుంటాయి. అవి మనము పూర్వజన్మలో చేసిన పాపముల వల్ల. కావున వాటిని ధైర్యంగా సహించాలి. మరలా అవయవములు జీవితంలో అనుభవించవలసిన అవసరంఉండదు.

సత్ సంకల్పం చేసుకోవాలి. పాతసంకల్పం పూర్తి అయితే సంకల్పం చేసుకోవచ్చు. అసంకల్పం ఒకే విధంగా క్యములో ఉండాలి.

1. నాకు ఆరోగ్యం సిద్ధించాలి. 2. నా సత్ కార్యము నిర్విఘ్నంగా జరగాలి. 3. నేను పరీక్షల్లో ఉత్తీర్ణుడను కావాలి. అంతే గాని అసాధ్యమైన సంకల్పం చేయరాదు.

ఇప్పుడు యోగనిద్ర మొదలవుతుంది. మీ మనస్సును నాసింపైకి తీసుకునిరండి. నాసికా రంధ్రముల ద్వారా గాలి లోపతున్నప్పుడు, బయటికి వస్తున్నప్పుడు గమనిస్తూ ఉండాలి. చ్చాస్ నిశ్వాసలను గమనించండి. గాలి లోపతికి పోతుడు, అది ముక్కులోపల ఏయే భాగములను తగులుతూ టుందో గమనించండి. బయటకు ఏయే భాగములు రాను వస్తుందో గమనించండి. శ్వాస స్వాభావికంగా ఉండాలి. ఎక్కువ చేయటం కాని, తక్కువ చేయటం గాని చేయవద్దు.

సాక్షిరూపకంగా గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇట్లా ఒక షాటు చెయ్యాలి. మనస్సు బహుచంచలమైనది. కావున ఏ స్థలంలో ఉంచదలుచుకున్నావో ఆ స్థలంలోనే ఉంచు ప్రయత్నించాలి. సాక్షిరూపకంగా గమనిస్తూ ఉండాలి. ముందర చిన్న గుంట ఉంటుంది. దానిపై ప్రసరించు ఉచ్ఛాస్ నిశ్వాసలను గమనించాలి. అక్కడ తాకిడి.

జరుగుతుంది. దానిని గమనిస్తూ ఉండాలి. శ్వాస మామూలుగా ఉండాలి. మళ్ళీ నాసికాగ్రంపై కేంద్రీకరించి. మనస్సును పైకి పోనివ్వండి. రెండు కనుబొమ్మలు

వోటే భూమధ్యము ! దానినే “త్రివేణి” సంగమం”
భుకుటి” అనీ అంటారు. దానిపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి.
దే అజ్ఞాచక్రము దానిపై మనస్సును నిలపండి. అక్కడ నాడి
గమనించండి. అంతరత్రాటకం చేయండి అక్కడ
నానికి ఏమిజరుగుతుందో జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ ఉండండి.
నుండి పైకి పోనివ్వండి. శిరస్సు అగ్రభాగం బ్రహ్మ
చిన్నపిల్లలకు మాడుకొట్టుకుంటూ ఉంటుందే-అప్రదే
కారంద్రం! అక్కడకు వెళ్ళి ఏంజరుగుతుందో నాడి స్పందన
పండి. మీ మనస్సు సూక్ష్మంచెయ్యాలి సూక్ష్మతరం
సూక్ష్మతమం చెయ్యాలి. జాగ్రత్తగా గమనిస్తూ
అక్కడనుండి కుడిచేతి బొటనవ్రేలు, చూపుడువ్రేలు,
లు, ఉంగరంవ్రేలు, చిటికెనవ్రేలు, మొత్తం ఏదు వ్రేళ్ళ
మనస్సు తీసివేయండి. అరచెయ్యి, పైచెయ్యి, మణికట్టు,
య్యి, మోచెయ్యి, దండచెయ్యి, కుడిభుజం, కుడిచంక, మొండె
పక్కటెముకలనుంచి క్రిందకుపోనివ్వండి. తుంటి, నడుము,
డ, మోకాలు, మోకాలు చిప్ప, ముంగాలు, పిక్క, చీల
పాదము, అరికాలు, మడిమకుడి కాల, బొటనవ్రేలు,
వేలు, మూడునాలుగు, అయిదు వ్రేళ్ళవరకుపోవాలి మన
ప్పి వెనుకకువడపాలి. మళ్ళీ చేతిబొటనవ్రేలుదాకా ప్రయా
గించాలి.

ట్లాగే ఎడమచెయ్యిబొటనవ్రేలునుంచి ప్రారంభించి, ఎడమ
టికినవ్రేలుదాకా ప్రయాణం చేసి, మరలా తిరిగి, ఎడమ
నవ్రేలువరకురావాలి, తర్వాత ముందుపైన కేంద్రీకరిం
నిపైన ముడ్డిపూసబొక్క వెన్నుపూసలో చివర ఉంటుంది.
గ ఉంటుంది. దానిపై కేంద్రీకరించండి. అక్కడి

మనస్సును పైకిపోనివ్వండి. నడుము మళ్ళీ పైకి పోనివ్వండి. కుడిచెయ్యిగూడ, ఎడమచెయ్యిగూడ, గూడలకలయిక, మెడ, ప్రిగుంట, కుడిచెవు, ఎడమచెవు, కుడికణత, ఎడమకణత, ము మొత్తము గమనించాలి. నుదురు పైకి తీసుకురావాలి. మొత్తం గమనించాలి కుడినుండి ఎడమకు, ఎడమనుండి నుదురును గమనించాలి. రెండు కనుబొమ్మలమధ్య మనస్సు లి అజ్ఞాచక్రముపై మనస్సు నిలపాలి. కుడికనుబొమ్మ, కనుబొమ్మ. కుడిరెప్ప, ఎడమరెప్ప, రెండురెప్పలు, కుడి, ఎడమచెక్కిలి, మళ్ళీ నాసికాగ్రము మీదకు, అక్కడనుండి ధ్యంవరకు పోనివ్వండి. కుడిముక్కురంధ్రము, ఎడమ మ్కురంధ్రము, రెండురంధ్రముల మధ్యముక్కుదూలము, గమ మరల శ్వాసలను గమనించండి.

ఇట్లా శరీరమందు వివిధభాగములలో మనస్సును ఏకాగ్ర పరిభ్రమింపజేయాలి. ఏ శరీరభాగమును గమనించు రో ఆ భాగమందు మీమనస్సు లగ్నమై ఉండాలి. ఇట్లా నిద్ర, చేయగా చేయగా నీ శరీరభాగము అవ్వీ నీకు అవ లవుతాయి. యోగములో నీలోకి నీ ప్రయాణము అత్యంత ము అవుతుంది.

“గాయత్రీమంత్రములోని 64 శబ్దములలైన 64 స్థానములను చుటయే యోగనిద్రకుమూలము” అని యాజ్ఞావల్క్యస్మృతిలో డినది.

మరలా ముద్వారమును, వెన్నుపూసచివర ఉన్న మూలాధార ము గమనించండి. ఆ చక్రము నాలుగుదశములు. కలిగి

• ఉంటుంది. దాని బీజాక్షరం 'లం'. దానిపై, మనస్సు కరించండి. కొంచెము పైన వెన్నుపూసలో చివరిపూస శాకారంలో ఉంటుంది. దానిలో స్వాధిష్ఠాన చక్రము ఉంది. అది అరుదశములు గల పద్మము. నారింజరంగులో ఉంది. (గోల్డ్ స్పాట్ కలర్, కాషాయరంగు,) బీజాక్షరం 'వం'. త పైన, బొడ్డుకు సరిగా వెనుక, వెన్నుపూసలో మణిపురము పరిదశములు గల పద్మమువలే ఉంటుంది. అది పసుపు రంగుతో ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. బీజాక్షరం 'రం'. తరువాత మనస్సు కొంచెం పైకి తీసుకుని వెళ్ళండి. రెండుచనుమొనల వెన్నుపూసలో అనాహతచక్రం. పన్నెండుదశములు గల పద్మము, అకుపచ్ఛగా ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. బీజాక్షరం 'యం'. త కొంచెం పైకి మీ మనస్సును తీసుకుని వెళ్ళండి. కంఠము వెన్నుపూసలో విశద్ధిచక్రము అకాశరంగుతో (నీలరంగుతో) పూర్ణమై ఉంటుంది. దానికి పదహారుదశములుంటవి. బీజాక్షరం 'ః'. రెండుకనుబొమ్మలమధ్య వెన్నుపూసలో, అజ్ఞాచక్రము అది రెండుదశములుగలపద్మము ఘోరురంగుతో పూర్ణమై ఉంటుంది. బీజాక్షరం ఓంకారం. ఎడమ దశముపై అనగా "నేను" అనెడి అహంకారము, రెండవ దశముపై అనగా ఆత్మతత్వము, నడుమ ఓంకారము అనగా పరతత్వము-వీటిపై మీమనస్సు కేంద్రీకరించండి మరలా భూమినకు రండి! నాసికాగ్రము! నాసికాగ్రము!! నాసికాగ్రము!!! త మీరు మొదట సంకల్పించిన సంకల్పం మరలా గుర్తుంచండి. తరువాత కాళ్ళు మెల్లగా కదిలించండి. కళ్ళు మెల్లగా కదిలి. లేచి, ఉత్తరముఖంగా కూర్చోండి. భగవంతుని చూడండి.

యోగనిద్ర ఈవిధంగా ఉంటుంది. ఇట్లా ఎన్నో విధాల గా
యను చేయవచ్చు. బస్సులో ప్రయాణంచేస్తున్నప్పుడు, రైల్వో
ణంచేస్తున్నప్పుడు, మీకు సమయమున్నప్పుడు, కిక్కురూసు
హిర్యుఖంగా ఉన్న మీ మనస్సును లోనికి మళ్ళించి, మీ
లోని వివిధభాగాలలో త్రిప్పతూ ఉండండి. దీనివలన
షర్ తగ్గుతుంది. హృదయస్పందన తగ్గుతుంది. పర్యవ
గా నాడిస్పందన తగ్గుతుంది. నీవు ఎన్నడూ అనుభవించని
విశ్రాంతిని పొందగలుగుతావు. మనస్సుయొక్క చిక్కా
అలోచనలు, కోపము, అసూయలు, మొదలగు
మనోపోతవి. బహిర్యుఖంగా తిరిగే మనమనస్సును అంత
గా చేసుకోవటానికి ఇది ఒక గొప్పక్రియ. మన మనస్సే
చేసే మన చేసి మన శరీరమును అనారోగ్యవంతం చేస్తుంది.
దీని మనస్సు శాంతించటానికి యోగనిద్రలో ముఖ్యంగా
అడువిషయాలను జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. 1) విశ్శబ్దమైన
కూడిన, గాలి అడుచున్న ఒకగదిలో శవాసనంలో పడు
2. "ఏది జరిగినా నేను యోగనిద్ర విరమించ" నని ప్రతిజ్ఞ
వాలి. 3. శరీరంలో సర్దుబాట్లు ఏమైనా ఉంటే చేసుకోవాలి.
రంమొత్తం విగింపు లేకుండా సడల్లింగుగా ఉంచుకోవాలి.
గాగే మనస్సును, శ్వాసను గమనిస్తూ ఉండాలి 6) ఒక సత్ సక
చేసుకోవాలి. 7) మీ మనస్సును మీ శరీరం లోపల గల
లో లగ్నంచేస్తూ పరిభ్రమింపజేయాలి 8) కొన్ని అకారాలను
చేసుకోవాలి. 9) భగవంతుని (మియిష్టదైవాన్ని) సాకా
డాపించుకోవాలి. 10) మరలా మీ సంకల్పాన్ని జ్ఞాపకం
వాలి. 11) తిరిగి బయటకు మీ మనస్సును తీసుకురావాలి.

పైన చెప్పిన విషయాలను ఒకటేవరికార్థం కాసేదలో పొందుకొని, టేవరికార్థం అన్వేషింతుని, అది వింటూ, అది చెప్పిన మనస్సును పయనింపజేస్తూ పడుకొనండి ప్రథమంగా వే వాళ్ళు మాత్రమే ఇట్లా టేవరికార్థంను ఉపయోగించాలి. నిద్రను క్రమక్రమంగా అలా వాటు చేసుకొనేవారికి శవాసనంలో నేపనే లేదు. ఏప్రదేశంలో ఉన్నను, ఎక్కడ ఉన్నను, ఎట్లా కూడా కళ్ళుమూసుకుని, మనస్సును అంతర్ముఖం చేసుకొని యోగం చేయవచ్చును.

అనురాగచక్రము - యోగనిద్ర : రెండుచతుస్రములలో, వెన్నుపూసలో అనాహతచక్రం ఉంటుంది. 12 దశములు అకుపచ్ఛరంగులలో ప్రకాశిస్తూఉంటుంది. నడుమ బీజాక్షరము ఉంది. దాని ఎడమవైపున గుండె ఉంటుంది గుండెలో గుండ్రని పదేశము ఉంటుంది. దానిలో హృదయకమలము ఉంటుంది. వేరు. హృదయకమలం వేరు. గుండెను సరిచెయ్యాలంటే సర్జనుకుసాధ్యమవుతుంది. హృదయకమలము సరిచెయ్యా వి డాక్టరువలన సంభవము కాదు. కేవలం ఒకయోగిమాత్రమే విశ్వప్రేమతో సరిచేయగలడు.

హృదయకమలంలో మహాప్రాణము (నేను అనేటున్నంటి అహం రహితమైన ఆత్మ) ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశంలోనే నిస్వార్థమైన కలుగుతుంది. నకలజీవరాశులెడల, ప్రకృతిఎడల, ప్రతి పక్షలేని అనురాగం ఈ ప్రదేశంలో నుండి వ్యక్తం అవుతుంది. "అనురాగ"మనగా రాగం కాదు. రాగం మనలను బంధిస్తుంది. స్వార్థంతో నిండి ఉంటుంది. అనురాగమే నిజమైనప్రేమ. స్వార్థప్రేమయే భక్తి, జ్ఞాన, వైరాగ్యాలరూపము.

‘స్మితస్మిత సుందరముఖారవిందే, వికసితవికసిత హృదయార
'అని శ్రీశ్రీశ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ తాము రూపొందించిన అను
చక్రాన్ని కీర్తించారు.

అదియే అనురాగచక్రము! అదే! హృదయచక్రము! ధవళ
ముతో రిచళములు కలిగి ప్రకాశిస్తూ ఉంటుంది. ఇది పరమాత్మ
లప్రకృతుల సమాగమంతో కలిసిన ఆత్మ ఉండే ప్రదేశము.
సద్గీతలో ఈయననే “పురుషుడు” అని కీర్తించారు. అనురాగ
‘నికి ముందలి బీజాక్షరము ‘ఓం’. వెనుక బీజాక్షరము ‘హ్రీం’.
సహజగుణము అనురాగము. ఈ ప్రదేశమే మూలప్రకృతి సహిత
పురుషుని స్థానము. గీతలో శ్రీకృష్ణుడు ఈయననే
“పురుషుడు” అన్నాడు.

ఈ చక్రముపై మనస్సును కేంద్రీకరిస్తే ముగ్ధాలో శతాంగ
ము చేయవలెననెడి ఆకాంక్ష బలపడుతుంది. అది యోగ మార్గ
లో మార్గదర్శకముకాగలదు. శతాంగముతో నిస్సంగము కలుగు
ది నిస్సంగము కలిగినప్పుడే యోగములో శ్రేయోనిష్ఠులు
గుతవి. మొత్తము 18 పిట్టలు కలుగుతవి. 1. అణిమ.
మహిమ. 3. గరిమ. 4. లఘిమ 5. ప్రాప్తి 6. ప్రాకా
ము. 7. ఈశత్వము 8. వశిత్వము. వీటిని “అష్టసిద్ధులు”
టారు. ఇవికాక 9 క్షుత్తిపాస రాహిత్యము, 10. దూర
ణము 11. దూరదర్శనము. 12. కామరూపము 13.
జవము (మనోవేగము). 14. పరకాయ ప్రవేశము 15.
అప్రసేద్ధి. 16. దేవక్రీడా దర్శనము. 17. అప్రతిహతమగు
18. స్వచ్ఛంద మరణము. ఇవికాక మరి ఐదు అల్ప
లు కూడా కలవు. 1. పరచిత్త పరిజ్ఞానము. 2. త్రికాల

మ. 3. శీతోష్ణాదులనుభరించే శక్తి 4. అగ్ని స్థంభవ, స్తంభధన, జలస్థంభనాదులు. 5. అపరాజయము. ఈ యందు అసక్తికల యోగి ఆత్మను తెలుసుకొనలేడు. అందు పర్వసిద్ధులకు ఆధారం. ఆయన ఆత్మచేతనే అడతాడు కావున ఆత్మ మీదనే నీ దృష్టి ఉంచి సాధనములి. విన్ను వీవు తెలుసుకోటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అహ్మను పొందుటకు కర్మ భక్తిజ్ఞానములు అత్యంత అవశ్యక భోగములను, వేద్యులను ఆశ్రయింపరాదు.

సహజ నిష్కామ కర్మ యోగమే మనము చేయవలసిన కర్మ. క్మయందు అనురక్తియే భక్తి యోగము. ఈ యోగ సాధన సావమే ద్యానయోగము, జ్ఞానయోగము. ఈ దేహమందు క్రమములు (నాడీకేంద్రములు) ఉన్నవి. 1. మూలాధారము, 2. ధిష్ఠానము. 3. మణిశరము 4. కల్పవృక్షము. 5. శత్రుము. 6. హృదయకమలమనురాగచక్రము. 7. విశుద్ధి. 8. అజ్ఞాచక్రము. 9. చిందువిసర్గము. 10. సహస్రారము. 11. శూరంద్రము (ఇది నాడీకేంద్రం కాదు).

తస్మిన్ హిరణ్యయే కోశే త్రిత్యతే ప్రతిష్ఠితే, తస్మిన్ యద్ యక్ష మాత్యస్వత్ తద్వై బ్రహ్మవిదోవిదుః

(అథ. 10-2-32)

అజ్ఞాచక్రము, చిందువిసర్గము, సహస్రారము జ్ఞానవదములు. మూలాధారాది చక్రములందు ప్రవేశించి యొప్పు పుట్టు మాయా చక్రగమితాధనాదులను పట్టుతూ తనలో ఉన్న ఆత్మశక్తిని

త్వత్త్వాన్ని) తెలుసుకొనలేడు. అహంకారమమకారాదులలో సంసారబంధమునందు పడిపోతాడు.

ఈసంసారబంధముల నుండి తప్పుకోటానికి జీవుడు తవత్త్వము హృదయపద్మమును, అనురాగచక్రమును గురించి పరిణ జ్ఞానమును పొందాలి. ఈ హృదయచక్రము ఒకపద్మమునిమిదీ దిక్కులలో ఎనిమిదిజంటదళములను కలిగి ఉంటుంది. రెండుదళములు ఒకదళంగా కలసిఉంటాయి. జంటదళము కదళమందు జీవుడు (చంచలప్రాణము) సుఖములు పొందు మరియొకదళమందు దుఃఖములు అనుభవిస్తాడు.

ఎనిమిది దిక్కులందు విస్తరించియున్న ఆజంటదళములలో ఎల్లప్పుడూ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాడు. అట్లా సంచరిస్తూఉన్న వివిధములగు అనుకూలభావములు, వ్యతిరేకభావములు కలుగజేసి ఉంటవి. శూన్యదళమందు హంస (జీవుడు) సంచరిస్తూ ఉంటుంది. పుణ్యకార్యములు చేయవలెనను ఆలోచన కలుగు జంటదళములలో మరియొక దళముమీద ఉంచబడు, పాపం చేయవలెనని మనస్సు ప్రోద్బలించి. ఆగ్నేయదిక్కునందు గలదళముందు సంచరిస్తున్నప్పుడు నిద్దుర్ల వస్తుంది. దక్షిణదిశయందు శ్రూరక్షగు ఆలోచనలు కలుగుతవి. నైరుత్యియందు పరులను హింసించవలెనని ఆలోచనలు కలుగుతుంది. పడమర యందు క్షింపవలయునని కోరిక కలుగు వాయువ్య దిక్కునందు ప్రయాణము చేయవలెనని కలుగుతుంది. ఉత్తర దిక్కునందు నంబోగం చేయవలెనని కలుగుతుంది. ఈశాన్యదిక్కునందు భనారసమీద మనస్సు కలుగుతుంది. పద్మముయొక్క కేసరమందు ఘట్ట్యలో ఉన్నప్పుడు

క్తికలిగి “సహజనిష్కామకర్మయోగం” పైన మనస్సు కలుగు
ది. చంచలమగుజీవుడు శ్వాసగా మారి, ఈ ఎనిమిది
ములపైన ఎల్లప్పుడూ సంచరిస్తూ ఉంటాడు. క్షణక్షణము మాన
మృత్యువు వైపుకు పోతూ ఉంటాడు.

మన చంచల ప్రాణాన్ని స్థిర చేసుకుని అనగా అనురాగ
ం మధ్య నిలుపుకొని, తీవ్రసహజనిష్కామకర్మసాధనతో కుండ
శక్తిని మేలుకొల్పుకొని, ఊర్వముఖంగా పయనింపచేసుకుంటూ,
రయమునందు ఉన్న అత్మను నిశ్చలప్రాణముతో కలుపుకొని,
చక్రం వరకు తీసుకునిరావాలి. అక్కడినుండి నీ ప్రమేయం
డా పరమాత్మను కలుసుకొని ఆయనలో లీనమై పోతావు ఈ
రాణమంతా సుషుమ్నానాడిగుండా జరుగుతుందీ.

వృక్షచక్రము :

అనాహత చక్రమునకు క్రిందగా పూర్ణచంద్రునివలె ఇరికొక
ము ఉంటుంది. దీనినే “కల్పవృక్షము” అని అంటారు. ఇది
ంలో డయాఫ్రమ్ కు తిన్నగా, వెన్నుపూసలో ఉంటుంది. ఈ
ాఫ్రమ్ మనము జీవించుటకు ముఖ్యకారణము. బీజాక్షరం ‘గం’.
వము పంచముఖములు కలిగిన కల్పవృక్షగణపతి మనోకామ
ని అన్నింటిని ఈ ప్రదేశం తీరుస్తుంది. అందులకే “కల్ప
”మన్నారు. తెల్లని చక్రములో అకుపచ్ఛని కల్పవృక్షము
ుంది.

సహస్రారచక్రము మహాపద్మంవలె అసంఖ్యాకమగు
లతో, అనంతకోటి సూర్యప్రకాశమానంగా ఉంటుంది. ఆ
ముయొక్క మధ్యభాగములో అనగా బ్రహ్మరంధ్రమునందు

నివాసముంటాడు. బ్రహ్మరంధ్రానికి రిదళములు
16,000 దళములు ఉపదళములుగా ఉంటవి.
బాగావతంలో చెప్పిన శ్రీకృష్ణసింభార్యలు. అనగా
మంది గోపికలు, రి మంది అష్టమహిషులు. ఇట్టి పర
తెలిసికొన్నయెడల మరల మనకు జన్మ ఉండదు. హర్ష
బంధం(పంసారబంధం)నుండిమనమువిముక్తులమవుతాము

అధ్యాత్మ యోగాధిగమన దేవం
మత్వా ధీరో హర్షభోకా జహతి ||

(కఠ-1-2-12)

అధ్యాత్మయోగముచ్ఛారా (సహజనిష్కామ కర్మయోగము
ధ్యేయవస్తువైన పరబ్రహ్మమును తెలిసికొన్నయోగి హర్ష
నుండి ముక్తుడవుతాడు. అంటే “నీలోకి నీ అవలోకనం”
మీ తత్వాన్ని నీకు తెలియబరచి, శాశ్వతానందాన్ని (అమృత
నీకు కలిగిస్తుంది.

నికే “అధ్యాత్మికవిజ్ఞాన”మనిపేరు ఈ జ్ఞానాన్ని తెలిపి
రు. ఎట్టివారైనను మోక్షాన్ని పొందుతారు.

మహాకుండలినీశక్తియే రాధాదేవి. అ రాధాదేవిని కృష్ణపత
ద్దకు చేర్చి, జీవుడు శ్రీరాధాకృష్ణకళ్యాణం చేయాలి.
మోక్షము! అదియే జీవన్ముక్తి!

ఓం....ఓం....ఓం

అ మృత యోగము

సోఽహం భగవో మన్త్ర విదేవాన్ని వాత్సదిచుతం
భగవద్ద్వమేభ్య సరతి శోకమాత్మానిదితి సోఽహం
నఃశోచామి తం మాభగవాంచోకస్య పారం తారయన్వితి
ఁ హోవాచ యదై కిం చైతదధ్యగీష్టా నామైవై తత్.

(భాదోగ్యం 7-1-3)

భగవాన్! నేను కేవలం శాస్త్రజ్ఞుణి మాత్రమే! అత్మజ్ఞుణి
. అత్మవేత్త భవశోకసముద్రాన్ని తరించగల ఉని అత్మజ్ఞులైన
నుండి నేను వినియున్నాను. దేవా! నన్ను ఈ భవసాగరంనుండి
యము! తరింపజేయి! తరింపజేయవంటికొకలాన్ని నాలో కలిగించు!

కేవలము శాస్త్రజ్ఞానము జననమరణము లనుండి, భవసాగ
రంనుండి మనలను రక్షింపదు. అందులకు అనుభవపూర్ణమైన
న అత్యంతావశ్యకము. దీనికి-సహజనిష్ఠామక్తిర్మయోగసాధన
కొనుటయే తరుణోపాయము. ఈ సాధన చేస్తూ మనప్రాణాలను
తమయ మగు పరమాత్మ చేరితకు నడవటం (సంచాలన మె న
టం) మనం సాధనవెయ్యాలి. సాధన మొక్కటే శరణ్యము.
లవలన, ఆరాధనలవలన, పూజలవలన కొండెము మాత్రమే
కని సాధించగలం మనకు ప్రాణసాధన ఒక్కటే మార్గము.
షయములో ఒక కథ నాకు జ్ఞాపకం వస్తున్నది. దానిని మీ
మంచుతాను.

ద్రియే బ్రేకు-యోగమే లైటు :-

అది అర్థరాత్రి, వర్షాకాలము. అకాశమంతా కారుమబ్బులు గాఢాంధకారముగా ఉన్నది. ఒకయోగి రోడ్డువెంట నెమ్మదిగా కుంటూ వస్తున్నాడు. అతనివద్ద ఒక చిన్నసంచి, దుప్పటి, రు మాత్రమే ఉన్నవి. అతను ఎంతో తృప్తిగా, ఆనందంగా, రువెలుగును ఆధారంచేసుకుని, ఆ చీకటిరాత్రిలో నిశ్చింతగా న్నూ ఉన్నాడు

అదే రోడ్డుపై ఒక వ్యక్తి మోటారుసైకిలుపై చాలావేగముగా న్నాడు. ఆ మోటారుసైకిలుకు లైటు లేదు. రోడ్డుకు ఒకవైపు ఉన్నది. ఏమాత్రం దారితప్పినా ఆ అగాధమైన లోయలో వలసిందే! యోగి ఆ మోటారుసైకిలువ్యక్తిని లాంతరువెలు చూచి, లైటు లేనందువల్ల ప్రమాదమునకు గురి అవుతాడని చి, అవక్తిని పంభోదిస్తూ 'వాయనా! ఈ చీకటిలో లైటు నా ప్రయాణం చేస్తే నీవు లోయలో పడిపోతావు. కావున

ఉన్న లాంతరును నీవు తీసుకో", అని కేకలు పెట్టాడు రుసైకిలుపై ఉన్న వ్యక్తి "స్వామీ! నా మోటారుసైకిలునకు ాదు; బ్రేకులుకూడా లేవు" అని చెబుతూ, వేగముగా దూసుకుని లోయలో పడి దుర్మరణం పాలైనాడు. ఆవ్యక్తిని గాంచి ఎంతో చింతించాడు

ఈ కథ నేటి ఆధునిక మానవ జీవితానికి సరైన సరిపోతుంది. నానవుడు పంతోషం లేకుండా, జ్ఞానంలేకుండా, వేగంగా జీవి

సాగిస్తున్నాడు. మోటారుసైకిలు మానవశరీరమునకూ, నకూ ప్రతీకగా తీసుకోవాలి. నేడు పెక్కుమంది నిర్లక్ష్యంగా, క్షయింపబడుతున్నారేమోనని, మోటారుసైకిలుపై పోయేవ్యక్తిలాగా చేస్తూ ఉన్నారు. వారి యావత్ శక్తిని కీర్తికొరకు, సంపదల ఇంద్రియభోగములకొరకు, వెచ్చిస్తూ, తమ అహంకారాన్ని సరళతలంలో నిమగ్నమై జీవితం సాగిస్తున్నారు. జీవిత యోగం తెలుసుకొనలేక, గుడ్డివానివలె పరిభ్రమిస్తూ అనేక అపదలను అనుభవిస్తున్నారు.

తాతలయొక్కవెలుగునే నిత్యానిత్యవిధేయంగా, జ్ఞానంగా, భావించాలి. యోగివద్దనున్న దుష్పటిని అతానుశాసన ప్రకృతిక్షణతతో గడిపే జీవితంగా భావించాలి. మోటారు సైకిల్ పోతున్నవ్యక్తివంటి మానవునకు అనుశాసనము, క్షణ, జ్ఞానము లోపించినవి. యోగివద్ద యోగి వెంట ఉన్నాడని, లాంతరు లేవు. ఇలాంటి మానవులు తప్పకుండా దుఃఖాలు అనుభవిస్తారు.

యోగి మోటారుసైకిల్ పై ఉన్న వ్యక్తికి తన లాంతరును తనకి ప్రయత్నించాడు. కానీ మోటారుసైకిలుకు బ్రేకులు లేనంతగా లాంతరువెలుగును స్వీకరింప లేక ప్రమాదానికి గురి అయి మానవుని జీవితమనే మోటారుసైకిలుకు సదృశి అనే బ్రేకు, మనే లైటు లేకుంటే అది కష్టాల పాలవుతుంది.

యోగి తాను ఇవ్వటానికి సిద్ధమైన లైట్ యోగము. యోగాను శాస్త్రంగా ఉన్నది. అన్నింటిలో చుక్కల్లో చంద్రునివలె ప్రకాశవంతమైనది. సహజనిష్కామకర్మయోగముక్కలే! విశ్వయోగముక్కలే!,

హా యోగాన్ని పొందాలంటే మానవునకు సద్బుద్ధి, క్రమశిక్షణ, బ్యాసము అత్యంతావశ్యకము. ఈ కథవ్వారా మానవుడు స్వీ అనే బ్రేకు, యోగ మనే లైటు తనజీవిత మనే మోటారు కు కలిగిఉండాలి. అప్పుడు అతడు జీవితాంతము ఎట్టి ప్రమాదం గురి కాకుండా, తనగమ్యానికి సురక్షితంగా చేరుకుంటాడు. గమ్యమే ఆత్మసాక్షాత్కారము.

సంచాలన అమృత యోగము : (ఒకటవ పాదము)

ఇది ఒక అద్భుతమైన ప్రాణచంచాలనక్రియ. దీన్ని సాధన మానవునిలో “మృత్యోర్మా అమృతం గమయ” అను ఉపనిషత్ శ్లోకము సత్యమౌతుంది. సాధకుడు మృత్యువును సహితము అధీనంలో ఉంచుకుంటాడు. ఈ అమృతయోగము చేయటం

సులభం. పూర్వం ఈ రహస్యాన్ని ఎవరికీ ఉపదేశించే కాదు. ఎన్నో సంవత్సరములు గురువును సేవించి, గురువుగా కోరినదానిని సమర్పించి, ప్రతిభలంగా ఈ మహాయోగాన్ని పొందేవాళ్ళు. ఈ రచయిత గృహ్యమైన ప్రాణసంచాలన క యోగాన్ని మానవకళ్యాణార్థమై వికసిస్తున్నాడు. సాధకులు దాగసాధన చేసే తరింతురుగాక!

మానవుడు అనేకజన్మలను అర్జుణుని సంగమము అను తపస్సు క్షు తో తెచ్చుకొని జీవనం చేస్తున్నాడు. ఈ ఆలోచనలవలన వత్తిడికి, ఆందోళనకు గురి అవుతున్నాడు. బద్ధ్యవసానంగా ఫిషర్, షుగర్, నిద్రలేమి, మానసికఆందోళన, తీవ్రభవిష్య దిగులు మొదలగు వ్యాధులచే పీడింపబడుతున్నాడు. నేడు

అమృతయోగము

చంలో పెక్కుమంది ఈవ్యాధులచే జిక్కి, నివారణోపాయము అనేక విధములుగా బాధపడుచున్నారు.

సహజనిష్కామకర్మయోగంలో “ప్రాణసంచాలన అమృతము” ఈవ్యాధులను పూర్ణంగా నయంచేస్తుంది. ఇది మన ప్రాణమునకు, దేహమునకు, సంబంధించిన సాధన. ఈ చేసే కౌశలమును సంపాదించుకుంటే అనేక వ్యాధులనుండి క్షిని సాధించి, యోగమార్గంలో నిశ్చింతగా సాగిపోగలుగు. క శాస్త్రవేత్తలు, డాక్టర్లు, ఈసాధనను రోగులచేత చేయించి గములను నివారించుచున్నారు. ఇది అద్భుతమైన విశ్రాంతి మనశరీరము, మనస్సు, ప్రాణము క్రమక్రమంగా సడలింప గ్రుత్తవిశ్రాంతి చెందుతాయి. అమెరికాలో డాక్టర్లు 400మంది మొద ఈ యోగక్రియను ప్రయోగించి, ఏడురోజులు సాధన మగానే వారు హాయిగా నిద్రించారు. పుగరుగలవారికి ఈ కాలలో 25% పుగరు వ్యాధితగ్గుముఖం పట్టింది. ఏడు లో B. P. (బ్లెడ్ ప్రెషర్) నార్మల్ అయినది. రోగుల ఆరో చక్కబడింది. మనం నిద్ర లేవగానే శరీరమంతా నొప్పు అలసత్వంగా, మంటలుగా, దురదలుగా, ఉంటుంది. రాత్రి పోయేముందు ఈ యోగాన్ని చేసినట్లయితే, ఉదయము మన అన్నీ నివారింపబడతాయి. నిద్రకాలం తగ్గి, నిద్రలో సుఖ పరిగి, గాఢనిద్ర పడుతుంది.

ఈ యోగమును మొదట నియమిత సమయములో చెయ్యటం చేసుకోవాలి. దీనివలన మావపికంగా కృంగిపోవటం అవే ది యి, వీ ధ్యానములో నీవుప్రగతిని పొదిస్తావు. దీనిని యోగులు

యామం తరువాత ధ్యానానికి ముందు చేస్తూఉంటారు. నీ ఇచ్చేటవంటి అజ్ఞలను నీ శరీరం పరిపాలించేటట్లుగా అల చేసుకోవాలి.

గదిని చీకటిగా చేసుకోవాలి. గాలి-అడుతూ ఉండాలి. న ఒక వస్త్రమును కట్టుకోవాలి. బయట నుంచి శబ్దములు రాకుండా ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. శ్రభమైననేలపై లేదా పైపడుకోవాలి, వెన్నుపూస అచ్చాదన లేకుండా ఉండాలి. పిద్దది గాకుండా, ఒకమోస్తరుగా నున్న మెత్తని దిండు తల పెట్టుకొని, శవాసనంలో పడుకోవాలి. చేతులను విడిగా అరచేతులు పైకి ఉంచాలి. పాదములను విడిగా చాచాలి. మొదట నీ శరీరమును, మనస్సును పడలించుకోవాలి. ఇంటి బిగింపు ఉండరాదు.

నలో గమనింపవలసిన విషయాలు :

1. అయిదు పర్యాయములు నీ పొత్తికడుపును అడిస్తూ, ఉచ్చాస, నిశ్వాసలు చేయాలి. నీవు గాలిని బయటకు బతున్నప్పుడు నీ పొత్తి కడుపు లోనికి పోవాలి గాలి పీల్చు పుడు నీ పొత్తి కడుపు ముందుకు రావాలి. ముక్కుద్వారా ను వత్తుతూ, గాలిని పీల్చటం వదలటం చెయ్యాలి. లేదా నాలుగా ఉచ్చాస నిశ్వాసలుచేయవచ్చు.

2. గాలిని వదులుతూ ఉన్నప్పుడు సహస్రారం నుండి కాలి వ్రేళ్ళవరకు కళ్ళ మూసుకుని గమనిస్తూ ఉండాలి. పీల్చే య కాలివ్రేళ్ళనుండి వడినెత్తివరకు గమనిస్తూ ఉండాలి. ఆపి ఆపి పీల్చరాదు, ఒకటే విధానంగా పీల్చాలి. గాలి బతున్నప్పుడు నోటితో పళ్ళు బిగించి వదలాలి. లేదా మాము

ముక్కుతోనే వదలవచ్చు. వదులుతూ ఉన్నప్పుడు నీలోని నూ, విషములనూ, వత్తిడినీ, అలజడినీ, వదులుతూ ఉన్న భావించాలి. పీలుస్తూ ఉన్నప్పుడు విశ్వంలో వ్యాపించి క్రింది నీవు తీసుకుంటూ ఉన్నట్లు భావించాలి. గాలిని పీల్చే ప కాలివేళ్ళను, పాదములను, పిరుదలను, నడుమును, వెన్నును, కంఠమును, తలపైభాగమును (బ్రహ్మరంధ్రమును) పుక్కుంటూ ఉండాలి. ఎలాంటి వత్తిడి లేకుండా విశ్రాంతిగా పీల్చుకోవాలి. వదులుతూ ఉన్నప్పుడు తలపై భాగం కాలివేళ్ళ దాకా భావించుకోవాలి. పీలుస్తూ ఉన్నప్పుడు ముక్కు వెయ్యాలి. వదులుతూ ఉన్నప్పుడు అశ్వినీ ముద్రను పంచాలి. అశ్వినీముద్ర అంటే మలద్వారమును బంధించటం,

10. ఈ అశ్వినీముద్ర మనలో శక్తశోణితముల ఉత్పాదించి, శరీరమును ఆరోగ్యముగా యౌవనముతో ఉంచు శక్తశోణితములు శరీరములోని ఉష్ణోగ్రతచే ఆవిరిగా బయటకు పోతూ ఉంటవి. యౌవనములో వీటి ఉత్పత్తి సగా ఉంటుంది. అందువలన ఇవి గుహ్యాద్వారము ద్వారా కు వస్తుంటవి. అశ్వినీముద్ర వీటిని రక్షిస్తుంది. పెంపొంతుంది. మన శరీరంలో జీవాణువుల ఉత్పత్తికి, పెరుగు

శక్తశోణితములు దోహదం చేస్తవి. ఇవి బాల్యములో అంతర్గతముగా మానవునిలో ఉంటవి. యౌవనములో అవుతవి. వృద్ధాప్యములో అనగా 80 సంవత్సరముల అత్యంతముగా ఉంటవి. వీటిని రక్షించుకొనుట ప్రతి

న కేర్తవ్యం.

భోజనం చేసే ముందు 14 పర్యాయములు అశ్వినీ ముద్రలు
తరువాత నింపాదిగా భోజనం చేయాలి. విడిగా ఎప్పు
సంచినీరు త్రాగవలసి వచ్చినపుడు 14 పర్యాయములు
ముద్రలను వేసి నీరుత్రాగాలి. 14 సంఖ్యకు గొప్ప
ఉన్నది. మనలో చతుర్దశ (14) భువనములు మూల
ఈశ్వరీచేత నిర్మింపబడి ఉన్నవి. ఆ భువనములకు 14
యములు అహుతులను అశ్వినీ ముద్రల ద్వారా ప్రతి మాన
స్తూ ఉండాలి. అప్పుడు క్రమక్రమంగా 14 భువనములు
సంతములై నీ నాడీ కేంద్రములకు బలమును కలుగజేస్తవి.
సానంగా మానసిక శారీరక ఆరోగ్యం సిద్ధిస్తుంది. అత్మ
స్థైర్యము సులభతరమౌతుంది.

త చీల మండనుండి బ్రహ్మరంధ్రమువరకు శ్వాసను పీల్చు
నీ మోకాళ్ళలో, మడిమలో, వెన్నుపూసలో, తలలో, బ్రహ్మ
ములో, శక్తిని నింపుకుంటూ సాధన చేయాలి. అశ్వినీ
లు వేస్తూ ఉండాలి. మరల బ్రహ్మరంధ్రము నుండి (నడినెత్తి
) చీలమండ వరకూ శ్వాసను వదలాలి. వదిలేటప్పుడు
శరీర భాగములను గమనించాలి. నీ అవయవములలోని
నూ, బాధలనూ గాలిద్వారా వదలివేస్తున్నట్లుగా భావించాలి.
5 పర్యాయములు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు జరపాలి.

మూలాధారమునుండి సహస్రారంవరకు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు
ర్యాయములు జరపాలి. తరువాత స్వాధిష్ఠానమునుండి,
రంనుండి, అనాహతమునుండి, విశుద్ధి నుండి, అజ్ఞానుండి,
తంద్రమువరకూ శ్వాసలు జరపాలి. మూలాధారము - బ్రహ్మ

ము - మూలాధారము ఈ విధంగా ప్రతిచక్రము చెంత
 5 జరపాలి. శ్వాసించునపుడు మలద్వారమునూ, మూత్ర
 యనూ బంధించి ఉంచాలి. వదులుతున్నపుడు సడలిం
 తరువాత నాసికాగ్రమునుండి బ్రహ్మరంద్రము వరకు
 6 జరపాలి అప్పుడు నీ శ్వాస సున్నితముగా, సూక్ష్మంగా
 ఉంది. తరువాత నాసికాగ్రము నుండి భూమధ్యం వరకు జర
 ఇట్లా పదిపర్యాయములు చెయ్యాలి.

పర్యవసానంగా నీ నాడీ స్పందనలో మార్పు జరుగుతుంది.
 రుస్పందన, నాడిస్పందన తగ్గుతుంది నీ “మెటబాలిజమ్”
 తి పొందుతుంది ఉష్ణోగ్రతకూడా స్వల్పంగా తగ్గుతుంది.
 త 5 పర్యాయములు ముక్కుదగ్గరనుంచి నడినెత్తివరకు
 చెయ్యాలి. తరువాత గొంతులోనునుండి నడినెత్తివరకు
 చెయ్యాలి. ఇట్లా ఎన్ని విధములుగా నైనను శ్వాసలు
 చ్చు.

ఈ ప్రాణాయామం చేస్తున్నప్పుడు, ఏప్రదేశంనుండి గాలివి
 ంటున్నావో, ఆ ప్రదేశంనుండి శ్వాసజరుగుచూ ఉన్నట్లుగా
 లి. పోను పోను నీముక్కుతోబాటు శ్వాసను అప్రదేశంలో
 పీయగలుగుతావు. శ్వాస మన శరీరంతా ప్రవహిస్తూ ఉం
 దానివి నీవు ఈయోగము ద్వారా అనుభవంలోకి తెచ్చు
 తావు. బాగా సాధన చేసిన తరువాత నీవుకూర్చున్నను,
 న్నను, కళ్ళుతెరిచినను, మూపివను శరీరంలో ప్రతిభాగం
 కచ్చాసనిశ్వాసలను అనుభవంలోకి తెచ్చుకొనగలవు.

తీవ్రంగా సాధనచేస్తే “అఘిమాసిద్ధి”ని సహితము పొంద
నీ ఎదుటి వ్యక్తిలో ఏభాగములోనైనా స్పందనకలిగించ
తద్వారా వాని బాధలను, పొగోట్టే శక్తిని నీవు పొంద

ఈ యోగము చేసేటప్పుడు నీశరీరం, మనస్సు ఎట్టి విగింపు
డా సడలించుకొని ఉండాలి. నీ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు
వికంగా ఉండాలి. పీల్చుకునేటప్పుడు అనంతమైన విశ్వశక్తి
రమంతా నింపుకోవాలి, గాలిని వదులుతున్నప్పుడు శరీర
శుభ్రం అవుతున్నట్లుగా, నీమనస్సులోనుంచి వత్తిడిని,
శనను, బాధను, వదులుచున్నట్లుగా భావించాలి. గాలి
యతూ ఉన్నప్పుడు నిన్ను ఖాళీచేస్తున్నట్లుగా భావించాలి.
హ్వా వున్నప్పుడు నీ శరీరమంతా శక్తితో నింపుతున్నట్లు భావిం

గర్భిణీస్త్రీలు కివనెలనుండి యోగాన్ని చేయరాదు. కేవలం
నిద్ర మాత్రము చేయవచ్చు. సంభోగసమయముందు స్త్రీలు
ం ఒక నిమిషానికి 14సార్లు ఆశ్వనీ ముద్రను వేస్తూ ఉండాలి.
పురుషులు సంభోగసమయంలో ప్రతి నిమిషమునకు 10
యములైనా ఆశ్వనీ ముద్రను వేస్తూ ఉండాలి.

ఈ యోగమువలన నరములు బలమును పొందుతాయి. ఉబ్బ
అజీర్ణము, తలనొప్పి, చక్కెరవ్యాధి, మూలశంక, బ్లడ్ ప్రెషర్
లగువ్యాధులు క్రమంగా నయవుతున్నాయి. మతిమరుపుగూడా

అమృతయోగము

స్తుంది. క్రమక్రమంగా మానసిక శారీరక ఆరోగ్యము సిద్ధి
ఈ యోగాన్ని భోజనము చేసిన 4 గంటల తరువాతైనా,
సూర్యాస్తమయ సమయములందైనా చేయవచ్చు. ప్రియ
ఈన్నపుడు (రసజ్వలలై ఉన్నప్పుడు) చేయరాదు.

(సంచాలన అమృత యోగము రెండోపాదము)

ఈ యోగములో ప్రాణయామము, మరియు ధ్యానము కలసి
యి. 1. శ్వాసలు, 2. ఆసనము, 3. మంత్రము 4. చక్ర
యం, ఈనాలుగుకలసి యోగ మనబడుతుంది. ఇదిచాలాశక్తి
మీరే యోగము.

మండూకోపనిషత్తులో 4రకములైన ఎరుకలను చెప్పారు.
శాగ్రదావస్థ : దీనిలో బయటప్రపంచంతో జీవుడు ఎరుక
ఉంటాడు.

2) స్వప్నావస్థ : దీనిలో కలలు గంటూ ఉంటాడు. మన
ఎరుకతో (సూక్ష్మజ్ఞానంతో) దీనిని తెలుసుకొనవచ్చు.

3) సుషుప్తావస్థ : ఇది స్వప్నరహితస్థితి. ఇది అంతర్
సహజజ్ఞానము కలిగిఉంటుంది.

4) తురీయావస్థ : అనగా ఆధ్యాత్మికవిజ్ఞానము, దీనిని అనుభ
వించే కానీ మాటలతో తెలుసుకొనలేరు. ఈ ప్రాణసంచాలన
యోగము ఈ అవస్థను చేరుకోటానికి ఉపయోగపడుతుంది.
యామమునగా ప్రాణమును ఆయామముచేయుట. ప్రాణమునగా
ఆయామము అనగా వ్యాపింపచేయుట. కొత్తకొత్త మార్గ
వదుపుట అని అర్థం. ఈ యోగాన్ని చేయటానికి ముందు

లు (నాడీకేంద్రముల) జ్ఞానము అత్యంత ఆవశ్యకము. నీవు లో ఓంకారాన్ని అంతర్మథనంచేసుకుంటూఉండాలి. 'ఓం' కార, ఉకార, మకారములు కలసి ఉంటవి. అ, ఈ, శబ్ద ఏ నీవు శ్వాస పీల్చేటప్పుడు మననంచేసుకోవాలి "మ" న్న, శ్వాసను వదిలేటప్పుడు మననం చేసుకోవాలి.

సిద్ధాసనంలోగానీ వజ్రాసనంలోగానీ కూర్చోవాలి. అప్పుడు హగాన్ని అయిదు అంచెలుగా చెయ్యాలి.

శ్వాసను ఎరుకతో గమనించటం :

ఎట్టి విగింపు లేకుండా అసనంలో కూర్చుని కళ్ళు మూసు తి. 2. వీవును నిటారుగ ఉంచుకుని వక్షస్థల ముందుకూ, పొట్టను వెనుకకూ ఉండేటట్లుగా ఉకోవాలి. గాలిని దీర్ఘంగా పీల్చుకొని మళ్ళీ వదలివేయాలి. ం చేయరాదు. ఒకసారి గాలిని పీల్చటం వదలటం ఒక త్తి (Round) అనబడుతుంది. 3. గాఢంగా శ్వాసిస్తూ స్మృతత్వాన్ని అనుభవిస్తూ ఉండాలి. వదులుతున్నప్పుడు అ భావాన్నే కతిగి ఉండాలి. నీ ఎరుకను ఉచ్చాస నిశ్శ్వాసనే ఉంచాలి. 4. ఇరవై అవృత్తులు తగ్గకుండా శ్వాసలు రెండవ మెట్టుకు వెళ్ళాలి.

రెండవ మెట్టు :- 1. ఓంకారాన్ని నీ శ్వాసలతో మననం కుంటూ ఉండాలి. శ్వాసను గమనిస్తూ ఉండాలి. శ్వాసలను సగా తీసుకుంటూ ఉండాలి. 2. మానసికంగా ఓంకారాన్ని స్తూ ఉండాలి. అకార, ఉకారాలు గాలినిపీల్చేటప్పుడు మననం

కోవాలి. మకారాన్ని గాలిని వదలేటప్పుడు మననం
కోవాలి. గాలిని ముక్కుద్వారానే పీలుస్తూ, వదులుతూ
వాలి. ఈ విధంగా శ్వాస ప్రవాహాన్నీ, మంత్రాన్నీ కలిపి
చేసుకుంటూ ఉండాలి.

మూడవ మెట్టు :- రెండవ మెట్టును చేస్తూ నీ ఎరుకను
ఒక చక్రంపైనే గానీ, భూమధ్యమందుగానీ నిలపాలి. ఆ
లో లేదా భూమధ్యంనుండి గాలివస్తూ పోతూ ఉన్నట్లుగా ఓం
మంత్రసహితంగా గమనిస్తూ ఉండాలి. శ్వాసపీలుస్తూ ఉన్నప్పుడు
శబ్దాలను మననం చేసుకోవాలి. శ్వాసను వదులుతూ ఉన్నప్పుడు
శబ్దాన్ని మననం చేసుకోవాలి ఈ విధంగా శ్వాసలనూ, మం
త్రానూ, నాడీకేంద్రమునూ గమనిస్తూ ఉండాలి.

లుగవమెట్టు : నీవెన్నుపూసను ఒక గొట్టంగా భావించుకోవాలి.
గోపల సుషుమ్నానాడీ ఒక పన్నునిరబ్బరుట్యూబ్ వలె ఉన్నట్లు
చుకోవాలి. నాడీ కేంద్రాలనూ, వాటి స్థానాలనూ జ్ఞాపకం
చుకోవాలి. గాలి పీల్చుకునేటప్పుడు ఆ, ఈ లను భావిస్తూ
సారం నుండి ఆజ్ఞా, విశద్ధి, అనాహతం, మణిపురం, స్వాధి
, మూలాధారం వరకూ గాలిని పీల్చుకోవాలి. ఆ, ఈ శబ్దము
సారంనుండి సుషుమ్నానాడీద్వారా క్రిందకు దిగుతున్నట్లుగా
చాలి. “మ” శబ్దాన్ని గమనిస్తూ, మూలాధారంనుండి సుషు
నాడీగుండా నీఎరుక పైకి ఎక్కుతున్నట్లు వెన్నుపూసలో భావి
ంచుకోవాలి. ఈ ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలు నాడీకేంద్రాలను
కుని పోతున్నట్లుగా భావించాలి. గాలిని వదిలేటప్పుడు మూలా

. స్వాధిష్ఠానము, మణిపురము, అనాహతం, విశద్ధి, అజ్ఞ, సహ
ను గమనిస్తూ ఉండాలి. ఇది ఒక అవృత్తి అనబడుతుంది.
శాన్నిబట్టి వీలైనన్ని అవృత్తులు (Rounds) చెయ్యాలి.

ఐదవమెట్టు :- ఏదో ఒక చక్రాన్నిగాని భూమధ్యాన్నిగాని,
, శ్వాసను గమనిస్తూ, మంత్రాన్ని అనుకుంటూ నీశ్వాసలు
లో కాకుండా, నువ్వు అనుకున్న ప్రదేశంలో నుండి వస్తూ,
పోతున్నట్లుగా, భావించాలి. నీ శరీరంతో ఏ భాగంలో

ఈ యోగాన్ని చేస్తూ నీ శ్వాసలు ఆ ప్రదేశంలోగుండా
ట్లుగా, పోతున్నట్లుగా నీవు ప్రత్యక్షంగా గమనిస్తావు. ఈ

ద్వారా ఇతరులలోని మానసిక శారీరక రుగ్మతలను
వచ్చు. వారి అవయవములలో వారి ప్రమేయము లేకుండా
దలికను కలిగించ గలవు. దీని ద్వారా ఆరోగ్యమును

దింపజేసుకొనగలవు ఇది ఒక సిద్ధి. తీవ్రసాధనద్వారా
ను ఈ సిద్ధిని పొందవచ్చు. నీకున్న సమయములో $\frac{1}{5}$

ప్రతి మెట్టుకు ఉపయోగించాలి. నీకు సమయం 25 నిమిషాలు

5 నిమిషాలు. ఒకమెట్టుకుచోన వినియోగించాలి. గంట
న్ని కేటాయిస్తే 10 నిమిషాలు చొప్పున ప్రతిమెట్టుకు కేటాయ
వచ్చు.

నీఎరుకను శ్వాసపైన, మంత్రంపైన, నాడీ కేంద్రములపైన,
గాసలో, సుషుమ్నానాడీలో బాగుగా కేంద్రీకరించాలి. ఈ

మనస్సుతోని విగింపునంతా ఫలంప చేస్తుంది. మనస్సు

కుదురుతుంది. అన్ని వ్యాధులను నివారిస్తుంది. ఇంతో

త్మమును అరికడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, మనశ్శక్తి, తాదా

దోహద

అమృతయోగము

కమక్రమంగా పెంపొందుతాయి. ప్రాణాయామం తరువాత
నికి మందర ఈయోగం చెయ్యాలి. అప్పుడు నీకు ధ్యానం
కుదురుతుంది. అత్మ సాక్షాత్కార మార్గం గోచరిస్తుంది.

అగ్నిసారక్రియ :- ఈ క్రియ ఒక అద్భుతమైన యోగ
ఏరోజునైవా నీవు శారీరక శ్రమ చెయ్యనిచో అగ్నిసార
కప్పకుండ చెయ్యాలి. విపరితమైన చలిలో, మంచుతో
నకు వేడిని కలిగించుటకు ఈక్రియ దోహదం చేస్తుంది.
యాల్లో ఉండే యోగులు ఈ క్రియను ప్రతి నిత్యము
“అగ్నిసార” అంటే నీ మణిపుర చక్రాన్ని శక్తివంతం
శరీరంజీవింపటానికి ఉష్ణోగ్రత అక్షంక అవశ్యకము.
రక్రియ మన శరీరానికి తగిన వేడిని కలిగిస్తుంది.

రెండుకాళ్ళు మధ్య అరంగుళాలా ఎడము ఉంచి, నిలబడి,
ను నడుముపైన ఉంచుకొని, కొంచెము ముందుకు వంగాలి.
ము, మనస్సు ఎట్టి బిగింపు లేకుండా ఉండాలి. గాలిని
తున్నపుడు, పొత్తి కడుపు లోపలికి పోవాలి. నీ పొత్తి
కండరాలను కుంచించ చెయ్యాలి. గాలిని పీలుస్తూ ఉన్న
కుంచించిన పొత్తికడుపు కండరాలను వదలాలి. అనగా నీ
స్వనిశ్వాసలో ప్రధానపాత్ర నీ పొత్తికడుపు నిర్వహిస్తుంది.
యలో నీ ఊపిరితిత్తులలో ఎక్కువ ప్రాణవాయువు ప్రవే
ఎక్కువ జొగ్గుపులుసు వాయువు బయటకు పోతుంది.
న రక్తము శుద్ధి అవుతుంది. రక్తప్రసారము పెరుగు
తలకు రక్తప్రసారము అవుతుంది. కనుక ఈ క్రియను
స్తూ ఉండాలి. రేచకాన్ని వేగంగా చెయ్యాలి.

ఈ అగ్ని సారక్రియను సాధన చేసి, నీ స్వాభావికమైన శ్వాసతో ధంగా కౌశలం పొందాలి. గాతని వదులుతూ ఉన్నప్పుడు డుపు లోపలికి పోవాలి. వీలునూ ఉన్నప్పుడు బయటకు, ఇది నీ పొట్టకు వర్తించదు. పొత్తికడుపు కండరము ఆధారం చేసుకునే ఈక్రియను వేగముగా 100 నుండి 150

రోజు చెయ్యాలి. అప్పుడు నీకు నీలో విశ్వశక్తి నిండుట్లుగా అనుభూతి కలుగుతుంది. ఇది నీ జీర్ణశక్తిని పెంపొందించుతుంది. ప్రారంభంలో 25 పర్యాయములు అపకుండా అగ్నిక్రియను సాధన చెయ్యాలి క్రమముగా 100 నుండి 150 ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసలను వేగముగా పొత్తికడుపు అడించుగా చెయ్యాలి. బాహ్యకుంభకం చేసి, కేవలం పొత్తికడుపును అగ్ని సారలు చేయటం వలన విపరీతమైనవేడి శరీరంలో ఏర్పడింది.

కపాల భాతి :- “కపాల” మనగా మత్తిష్కము. “భాతి” ప్రకాశించేటట్లు చేయటం. “కపాల భాతి” మన మత్తిష్క శుభ్రపరచి, తేజస్సును కలిగించి యౌవనాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. సిద్ధాసనంలో కూర్చోవాలి కళ్ళు మూసుకొవాలి, రేచకం చాలా వేగంగా చెయ్యాలి. అంటే నీకు చెమట పట్టేట్లుగా చెయ్యాలి. ఊపిరితిత్తులకు కూడా ఇది మంచి వ్యాయామం. రేచకం చేసినప్పుడు పొత్తికడుపు కండరములు లోనికి వెళ్ళి, మొదట ఇరువది పర్యాయములు ప్రారంభించి, 120 పర్యాయముల దాకా, వేగంగా రేచక పూరకాలు చెయ్యగలిగేట్లుగా చెయ్యాలి. కపాల భాతిలో కుంభకం ఉండరాదు. ఇది స్వస్థ శ్లోశములను గూడా శుభ్రం చేస్తుంది. ఉబ్బస వ్యాధి ముగియగా నయమౌతుంది. తగిన ప్రాణవాయువు ఊపిరి పీల్చుకు అంటి, రక్తములోని మలినములు చెమటద్వారా విసర్జించబడివి.

అంతర్మనస్వరాజ్యవము

మం క్రోధం చ లోభం చ దేహే తిష్ఠంతి తస్మై రాజ
నరత్నాపహరాయ తస్మాత్ జాగృత జాగృత॥

తానాస్తి పితానాస్తి నాస్తి బంధు సహోదరః
కం నాస్తి గృహం నాస్తి తస్మాత్ జాగృత జాగృత॥

యో బద్ధ్యతే లోకః కర్మణా బహుచింతయా
యుః క్షీణం న జానాతి తస్మాత్ జాగృత జాగృత॥

హృదుఃఖం జరాదుఃఖం జాయా దుఃఖం పునః పునః
సారసాగరం దుఃఖం తస్మాత్ జాగృత జాగృత॥

కామము, క్రోధము, లోభము అను ముగ్గురు దొంగలు
నే రత్నాన్ని నీ నుండి అపహరించడానికి నీలోనే, పొంచి
ఉంటున్నావని జీవుడా! జాగ్రత్త! జాగ్రత్త!

తల్లి, తండ్రి, బంధువులు, సహోదరులు, ధనము, గృహము
కునవి వివియా లేవు. అనగా అవి అశాశ్వతములు.
జీవుడా! జాగ్రత్త! జాగ్రత్త!

నీవు అశతో బంధింపబడి యున్నావు. అశవల్లనే సంకల్ప చే కర్మలను చేయుచున్నావు. వీటి వలన నీకు బహుచింతలు (రములు) కలుగు చున్నవి. వీటి వలన ప్రయోజనములేదు. జాగ్రత్త కలిగియుండుము! జాగ్రత్త కలిగి యుండుము!

ఓయీ! జీవుడా! జన్మవలన దుఃఖము, వృద్ధాప్యము వలన ము, భార్య వలన దుఃఖము, సంసార స్థానము వలన ము కలుగుచున్నవి. నీవు జాగ్రత్త కలిగి యుండుము!

దుతో వాచో నివర్తంతే అప్రాప్య మనసా సహ

నందో బ్రాహ్మణో విద్వాన్ నభి భేతి కుతశ్చనః

(తైత్తిరీయం-బ్రహ్మనంద వల్లి)

షయములు, వాక్కు లన్నియు మహస్సుతో గూడ ఆ అనంద పువి, పరబ్రహ్మను, అత్మస్వరూపకనే కలిగి వస్తున్నాయి. హ్యము ఎరిగితవాడు ఎట్టి దుఃఖమునకు భయపడుడు.

పైన చెప్పిన దుఃఖములచే జీవుడు బహుబాధలు పడుచు ను, ఆ బాధల నుండి విముక్తి పొందటానికి ఒక్క బ్రహ్మ తెలిపికొనుటయే మార్గము. అందులకు మనము మనలోక ంణం చెయ్యాలి. “నీవు స్వతంత్రుడవు. బంధితుడవుకాదు” కలుసుకోవాలి! బంధమునకూ, మోక్షమునకూ మనస్సే కార ఈ విషయంలో ఒక కథను మీ ముందుంచుతాను.

స్నేహమును బంధము :

ఒక ఒంటెల బిడారు ప్రయాణం చేస్తూ, ఎడారిలోని “ఒయా”
 చు చేరుకున్నది. బాగా ప్రయాణం చేయటంవలన ఒంటెల
 బానులూ, ఒంటెలూ కూడ అలసిపోయాయి. చీకటి పడింది.
 నిద్రించే ముందు ఒంటెలను కట్టివేయుటకు పలువురమేకులలో
 తగ్గింది. అన్ని ఒంటెలను కట్టివేశారు. కాని ఒక ఒంటెను
 కు మేకు లేదు. ఎవరూ మేల్కొని కాపలా కాయుటకు
 గాలేరు. అందరూ నిద్రపోవా లనుకుంటున్నారు. కాని “ఒంటె
 పోతుందేమో!, అని వారిచింత. అమరాలో ఒకవ్యక్తికి మంచి
 పన తట్టింది. అతను భూమిలో మేకు దింపుతున్నట్లు, ఒంటె
 క్కతాడు దానికి కడుతున్నట్లు నటించాడు. అమాయకమైన
 ఒంటె విజంగానే తన్నుకట్టివేశారని భావించి నిద్రకు ఉపక్రమిం
 . మరువాడు ఉదయము అన్ని ఒంటెలు ప్రయాణమునకు
 గా ఉన్నాయి. కానీ మన ఈ ఒంటె మాత్రం ప్రయాణము
 పిద్దం కాలేదు. ఎందుకంటే తాను బంధింపబడిఉన్నాననే
 భావిస్తూఉన్నది. అప్పుడు విషయము గ్రహించి, రాత్రి
 ను బంధించిన ఆ యజమాని ఆ ఒంటెను విడుదల చేస్తున్నట్లు
 చసాగాడు. అప్పుడు ఒంటె నిలబడి ప్రయాణమునకు సిద్ధ
 . అది రాత్రిఅంతా తానుకట్టివేయబడి ఉన్నానని తలంచింది.
 కంటే దానిని కట్టివేసినట్లు నమ్మించడం జరిగినది. దీనినే
 వజీవితానికీకూడా అన్వయించవచ్చు. ఎక్కువమందిప్రజలు
 ఈ సంసారములో బంధింపబడినట్లుగా భావిస్తున్నారు.
 మానసికసమస్యలూ, తెచ్చిపెట్టుకున్న బాధ్యతలూ కారణాలు.
 సత్యంగా స్వతంత్రుడవు. కాని నీవు “ఈ కుటుంబమునకు

పంచమునకు కట్టుబడి ఉన్నానని ఆ ఒంటెవలెనే భావిస్తున్నాను. నీవు నీఎదుటి వారితో పోల్చుకుంటున్నావు. అందువలన కుడవై నట్లుగా తలస్తున్నావు. కాని నీవు సర్వ స్వతంత్రుడవు. దేనికి అంటనివాడవు. మొదట నీ మానసిక ముడుపును కోవాలి. ఆ ముడుపునే బ్రహ్మగ్రంథి విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి అంటారు. ఈ మూడు ముడుపులే ఆత్మవైన నిన్ను ఈ శరీర కట్టివేసినవి. నిన్ను నీవే విడిపించుకోవాలి. నీ ఉపాలముల నుండి నిన్ను నీవే విడిపించుకోవాలి! ఇది యోగ సాధ అత్యంత అవశ్యకము.

ఊర్ధ్వమూల మథశ్శాఖ మశ్వత్థం ప్రాహురవ్యయమ్
భందాంసి యస్య పర్ణాని యస్తం వేద స వేదవిత్.
(గీత : 15.1)

గీతలో భగవంతుడు అశ్వత్థ వృక్షాన్ని గురించి అది తలకుగా ఉన్నట్లు వర్ణించాడు. “దీనిలో వేళ్ళుపైకి, కొమ్మలు కి ఉన్నా”యని చెప్పాడు. “ఇది యోగులద్వారా తెలియబడే అతి జీవన వృక్షమే!” నని మనం గ్రహించ వచ్చు. సహజంలో గల బ్రహ్మరంధ్రములో అన్నింటికి అదియైన పరమాత్మకీర్తి, సాక్షి రూపకంగా విరాజిల్లుతుంటుంది. క్రింద కాళ్ళూబూ, వివిధములైన అవయవాలు, ఇంద్రియాలతో కూడి విశిష్టమైన శరీరశాఖాదులు ఉన్నాయి. దీనినే పై శ్లోకంలో వర్ణించి జరిగినది. అశ్వత్థానికి అర్థం “శాశ్వతం కాని”దనీ, నేడు లేవు పోయేది” అనీ అర్థం. అంటే దేహము అని అర్థము. రుద్రగ్రంధములో స్థిర ప్రాణ రూపమైన పరబ్రహ్మ ఉంటాడు.

మైన ప్రాణనాయువు చెట్టు కొమ్మల వంటి ఇంద్రియాలలో
చి శరీరాన్ని నడుపుతూ ఉంటుంది. మనశరీరంలో కొన్ని
క్రింద నుండి పైకి వ్యాపించివున్నాయి. అవియే జ్ఞాన
ముఖాలు! జ్ఞాన తంతువులు పైకి, మూలం వైపుకి ఉన్నాయి.
కాతత్వాన్ని తెలుసుకున్న వారినే “వేద విదులు” అని అం
వీరు ఈపిరిని తలలోనికి తీసుకొని వెళ్ళి, బ్రహ్మరంధ్ర
స్థిరంగా ఉంచుతూ, క్రింద వైపు ఉన్న ఇంద్రియాది అంగ
గములను చూస్తూ ఉన్నట్లైతే, జగత్తును గురించిన భ్రమ
తొలగి పోతుంది, బ్రహ్మజ్ఞానం లభిస్తుంది అంటే-శ్వాస
స్థితిలో కేవలం కుంభకం ఉంటుంది. సహజనిష్కామ కర్మ
స్థితిలో ఉంటే క్రమంగా కేవల కుంభకం సిద్ధిస్తుంది. ఇట్లా
ను, (శ్వాసను) నిశ్చలం చేసుకుని బ్రహ్మరంధ్రములో
ఉంచితే అప్పుడు నీన్న నీవు సందర్శిస్తావు. మీలోని ఎరుక
హాపాన్ని ధరిస్తుంది. దీనినే “బ్రహ్మసాక్షాత్కారం” అని
రు.

శబ్ద బ్రహ్మ విజ్ఞానము :- వైబిల్ లోకూడా ఇదేవిధంగా
తీనది. సృష్టికి ముందు ఒక శబ్ద మున్నది. అదియే భగ
వం. (జాన్ -1-1) ఉపనిషత్తులలో కూడా శబ్దబ్రహ్మాన్ని
రు. మహా యోగులూ, మహర్షులూ అంతర్ మోనంలో,
స్థితిలో) శబ్దము కావి శబ్దమును విన్నారు. అప్పుడువారి
ఏకా గమై, లోనికిదూసుకుని వెళ్ళి, ఆశబ్దబ్రహ్మము చెప్పిన
న్ని తెలుసుకున్నారు. అవియే వేదములు! మనోఏకాగ్రత
యొక్క సాధనమిది ఆధారపడి ఉంటుంది. చక్కని
మీదకుఅది ఆకర్షిత మవుతుంది. అట్లాగేచక్కటి రూపము

నాడా ఆకర్షిత మవుతుంది. అట్లాగే నీ శరీరం లోపల గల స్కాన్ని వినటం గనక నీవు సాధనచేస్తే నీ మనస్సు ఏకాగ్ర అది. అప్పుడు అది నీతోనే మాట్లాడుతుంది. నీకు ఆనందం పంచుతుంది. శబ్దము నిరాకారము కాదు. సాకారము. దానికి రూపముంది. అందువలన ఒక స్నేహితుడైన నీకు తోడు ఉన్నట్లుగా నీవు భావిస్తావు

ప్రతి అలోచనకు ఒక రూపమున్నది. ప్రతి శబ్దము ఒక పద్ధతిగా, అలోచనగా మార్పుచెందుతుంది. ప్రతి అలోచనం ధరిస్తుంది. అంటే - శబ్దము మరియు ఆకారము రెండూ బహుమంద సాగరమునుండి ఒక అల(శబ్దతరంగం) రూపాలు అలోచనగా మారి, వాస్తవముగా నీ చేత, కర్మను ఈ లోలో చేయిస్తుంది. మనమందరం కూడా ఈ శబ్దబహుమంద రూపములము మాత్రమే! కానీ కాంతిలో శబ్దము లేజస్సు నిశ్శబ్దస్థితికి నిన్ను. తీసుకుని పోలేదు. కానీ నిన్ను నిశ్శబ్దస్థితికి తీసుకొని పోగలదు. ఈ కారణము యొక్క శబ్దాన్ని కాంతి కంటే ముందుగా సాధన చేసి, గ్రహణ పొందగలిగారు. కాంతి శబ్దంకంటే వేగముగా వస్తుంది. అయినప్పటికి యోగులు శబ్దాన్ని మొదట తమ ఏకాగ్రతకు సాధనంగా చేసుకున్నారు. ఈ ప్రపంచం కాంతి, నీలోని కృతిమములైన కాంతి, రూపములూ ప్రయాణానికి ప్రతిబంధకము లవుతవి. అవి నీలోని నిజ కాంతిని నీవు చూడకుండా అడ్డుపడతాయి. జీవితమనే కాన్ని కృతిమముగా ప్రకాశించు కారణము కప్పివేస్తాయి. అంతర్ నేత్రమును సహితము భ్రమింప చేస్తున్నాయి.

అంతర్మనస్వరార్జవము

ర్ నేత్రమును సహితము భ్రమింప చేస్తున్నాయి. అంతర్ము తెరుచుకోకుండా వీటి వలన, మనము నేత్రములు కలిగి, గుడ్డివానివలె సత్యమును చూడకుండా, ఈ ప్రపంచంలో ఇటూ బయటనే తిరుగుతున్నాము. ఈ హెయలూ, కాం నీనేత్రములను భ్రమింపజేస్తూ, మిరుమిట్లు గొలిపే అంధకారో పడవేస్తవి!” అని ఉపనిషత్తులు ఘోషిస్తూ ఉన్నాయి. ట ఈ ప్రపంచపు కృతిమ కాంతులను అధిగమించటం సాధనాలి! ఇంద్రియములను జయించే సాధన చేయాలి! నీవు ప్రపంచమును చీకటిగా భావించాలి. సాధన మార్గంలోనికి నీవు ప్రవేశించి లోపలి వెలుగును చూడాలి!

నిజమైన శబ్ద బ్రహ్మాన్ని వినాలంటే బయట ఉన్న శబ్దములను, రూపములనుండి నీ మనస్సును మళ్లించి, అంతర్ ముఖు కావాలి! అప్పుడే నిజమైన శబ్దాన్ని, దివ్య కాంతిని, నీలోనే గలవు. వినగలవు. నీ ముస్తిష్కము పాడుతూ ఉంది. నీ శ్వాస సంగీతము ఆలాపిస్తూ ఉన్నది. నీ శ్వాసనా, ముస్తిష్కములోనూ, చక్కని సంగీతము ఉన్నది. శ్రావ్య అ శబ్ద బ్రహ్మమును నీవు వినలేకున్నావు. కాంచలేకున్నావు. నీ మనస్సు బయట శబ్దములకూ, రూపములకూ, ఆకర్షింపటయే కారణం. మొదట మనస్సును శబ్దములనుండి, రూపములనుండి విడిగా, వంటరిగా చెయ్యటం సాధన చేయాలి. పడే నీవు అత్యంత సుందరమైన అనాహత సంగీతమును నే వినగలుగతావు. ఇందుకు క్రమ శిక్షణ చాలా అవసరం. క్రమం అంటే—మనము అనుకునే క్రమశిక్షణ కాదు. నీ శక్తిని

సార్గంలో నీలోనికి మళ్ళించే నిరంతర సాధనయే! ఇక్కడ క్రమశిక్షణకు అర్థము.

మొదట మనము ఈ శబ్ద బ్రహ్మము ఎక్కడ నుండి అప్రతి-
ష్ఠగా నినదిస్తున్నదో తెలుసుకోవాలి. మహా యోగులు,
యోగులు, లోనికిపయనంచేసి, అంతులేని ఆత్మతత్వాన్ని
చారు. వారు మనస్సును లోనికి పయనంచేయించి అచలము,
శమైస పరమాత్మను (నిశ్చల ప్రాణాన్ని) దర్శనం చేస్తుం-
ట అనగా వారిమనస్సు అవశమైన నిశ్శబ్దములో లయమై
వారికి ఈ శబ్దబ్రహ్మ వినిపించింది. కనిపించింది. ఇది
మృతకు అసాధ్యం. బయటకు వినపడని అనాహత శబ్ద
వినపడేట్లుగా చేసుకోవటం క్రమశిక్షణ గలిగిన సాధకులకు
మవుతుంది.

రెండు రకాల శబ్దములు ఉంటాయి. ఒకటి బాహ్య ప్రపం-
లోని శబ్దములు. రెండు అంతర్ మోవములోని శబ్దములు.
సాధకుడు నిశ్శబ్దస్థితిని పొందాలి. సాధకుడు శబ్దం
క పరమాణు స్థితికి పోవాలి. అస్థితి అత్యంత శక్తివంత
ది. మనము “ఈ ప్రపంచమే శక్తి వంతం!” అనుకుంటాము
“దీనిలో పరమాణు విచ్ఛేదం జరిగిందంటే ఈ ప్రపంచమే
రించి పోతుందని విజ్ఞాన శాస్త్రం చెబుతున్నది. పరమాణు
ఈ ప్రపంచమొత్తాన్ని తలక్రిందులుగా చేయగలవు. ఈ
ంచమంతా తన శక్తిని వినియోగించి కూడా పరమాణువును
చేయలేదు. శబ్దమొక్క పరమాణు రూపము నిశ్శబ్దంలోనే
న్నది. నిజమైన నిశ్శబ్దం ఏమిటంటే-నీ మనస్సును క్రమక్ర

ఇంద్రియముల సంపర్కము నుండి తొలగించు కొనుటయే! దైతే నీవు బయటి శబ్దముల యెడల నిరాస క్తుడవు అపుతావో, దే నీ మనస్సుతో నిలవ చేసుకుని యున్న ముద్రలనూ, శబ్దమూ నీవు వినగల్గుతావు. అనేక జన్మల రహస్యము నీవు ఓకో గలుగుతావు. ఈ విషయాన్నే కృష్ణ పరమాత్మ గీతలో వాళికి చెప్పాడు. ఆయన యోగేశ్వరేశ్వరుడు.

బహుని మే వ్యతీతాని జన్మాని తవ చార్జున
తాన్యాహం వేద సర్వాణి న త్వం వేత్త పరంతప.

—(గీత-4-5)

అర్జునా! నాకు నీకూ ఎన్నో జన్మలు గడిచినవి. అజన్మల టిని నేను వేరుగుదును. నీవు వానిని ఎరుగవు.

అంతర్మోనమే, నాదయోగమే ఇందుకు కారణం. నీ మన ఆంతర్ముఖం చేసుకున్నదైతే అవేక కోటామ కోట్ల శబ్దములు వినగల్గుతావు. అర్థం చేసుకొనగల్గుతావు. సాధనలో ఉన్న నీ మనస్సును నిశబ్ద స్థితిలోకి తీసుకుని వెళ్ళగలిగితే సత్పురపు బాహ్యఅనందము దానితో సమానముకాదు. పూర్ణంలో నీవు దేనిని కావాలంటే దానిని తెలుసు కొంటావు. “స్వరార్జవ సాధన” అని అంటారు.

“స్వర”మంటే శబ్దముయొక్క అల. “స్వరార్ణవం” అంటే శబ్దార్ణవం. ఈ పూర్ణమైన పరమాత్మ అనెడి సముద్రమునుండి తరము అలలు ఉద్భవించి, అనాహతంగా శబ్దం చేస్తున్నవి.

200 వోల్ట్స్ కలిగిన టేప్ రికార్డర్ ను, మీ ముక్కువద్ద ఉంచు రికార్డ్ చేయండి. మీ ఉచ్చాస్య నిశ్వాసలు “హంసః” అని హతంగా శబ్దం చేస్తూ ఉంటాయి. ఇదియే దివ్యమంత్రము. సంత్రమే నీ ఉచ్చాస్య నిశ్వాసముల, అదియే శబ్దతరంగం. “హంసః” అంటే “నేను ఆ పరమాత్మనై యున్నాను” అని అర్థము. గమనించక పోయినప్పటికీ, మనశ్వాస ఈ మంత్రాన్నే అహము, జపిస్తూ ఉన్నది. మనము ఇంత వరకు దీనిని వినలేదు. గమనించలేదు. అప్రాప్యమైన మానవ జన్మనువృథా చేసుకుంటున్నాము. ఇప్పటికైనా మనము ఈ మంత్రాన్ని ఎరుకతో గ్రహించాలి!

ఈ స్వరార్ణవ విజ్ఞానం ఒక అద్భుతమైన, అధ్యాత్మిక విషయం. నీ జీవితకాలమంతా సాధన చేస్తూ ఉన్నప్పటికీ అది నిష్ఫలం కాదు. శబ్దానికి అవల నిశ్శబ్దమైన శబ్దము ఒకటున్నది. మీ పరిపూర్ణమైన నిశ్శబ్ద స్థితి! శబ్దము కలిగినపుడు అది ఒక శబ్దం, సృష్టిస్తుంది. ఆ అల ఒక కాలువ(నాడి) ద్వారా ప్రవహిస్తుంది. మన శ్వాసయే శబ్దము యొక్క అల. అది మనలోని కోట్ల 72 లక్షల 72 వేల 711 వందల “నాడుల” ద్వారా ప్రవహిస్తుంది. శబ్దము పుట్టగనే గుండ్రగా తిరుగుతూ కదలి

ట్టిస్తుంది. శబ్దమును గురించి పరిపూర్ణమైన జ్ఞానము కలిగివున్న రోగులను గూడా ఆరోగ్యవంతులుగా చేయగలవు.

నీవు మంత్రాన్ని సరైన శబ్దంతో ఉచ్చరించినట్లైతే మంత్ర అన్నివైపులా ప్రహిస్తుంది. పరిసరాల్ని వ్యక్తుల్ని, తం చేస్తుంది. కరెంటు వేడిని కలిగిస్తుంది, చల్లదనాన్ని. మనం తెలుసుకోవలసినది “ఎమిటంటే దానిని ఎట్లా గించటం!” అని, స్వరార్థమ విజ్ఞానంతో నీలో ఉన్న అపార క్తిని నీవు తెలుసు కుంటావు. స్వరవిజ్ఞానాన్ని విపులంగా నీ పయనం అనేగ్రంథలో (“విశ్వయోగం”)లో వర్ణించటం నీ,

స్వరార్థమ విజ్ఞానంతో సమస్య ఎక్కడ ఉందో? గుర్తించ నీవు బలహీనంగా ఉంటే దీనితో బలాన్ని పుంజుకొని కంగా, శారీరకంగా ఆరోగ్యవంతుడవు అవుతావు. నీ శక్తి బలపడుతుంది. “స్వర”మంటే శబ్ద బ్రహ్మమే! దీని తో ప్రకృతికీ, ఇతర జీవులకూ, నీవు సహాయం చేయ తావు.

మంత్రములలో ఓంకారము ముఖ్యమైనది “అ”, “ఈ”, “ఐ”, “ఓ” అవుతుంది. ఓంకారం చేసిన తరువాత నోరు కుని నిశ్శబ్ద స్థితిని పొందుతాము. అప్పుడు ఓంకార శబ్ద సూక్ష్మ స్థితికి (పరమాణు స్థితికి) తీసుకుని వెళ్ళగలము. మనశ్శాంతి మనకు లభిస్తుంది. నిశ్శబ్దంలో నోరు మూసు క్..మ్..మ్”అను శబ్దం చేసిన తర్వాత నిశ్శబ్ద బ్రహ్మంలో పోతాము. అదే అంతర్ మోసము! అన్ని శబ్దములు

..మ్”లో అంతము అవుతవి. నోరు ఏప్పుడైతే మూస్తామో, “ఉ..మ్..మ్” అని శబ్దం అవుతుంది.

నీవు శబ్దంలో ఇమిడి ఉన్న నిశ్శబ్దాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకుంటే శబ్దము యొక్క యదార్థ తత్త్వము, నీకు అవగతమవుతుంది. ‘అ’ - అంటే జాగృదావస్థ. ‘ఉ’ - అంటే స్వప్నావస్థ. ‘మ’ - అంటే నిద్రావస్థ, దీని తరువాత నిశ్శబ్దమే, తురీయావస్థను చేరుకోవాలంటే అంతర్మోక్షమే శరణ్యము. అవస్థలో నీవు పరమాత్మకు దగ్గరగా ఉంటావు. అదియే మోక్షమే. కూడిన గాఢ నిద్ర. యోగులు స్వరార్థవ జ్ఞానముతో నిద్రాధిస్తారు. శబ్దము ఒక నది వంటిది. నది ఒడ్డున నీవు నిలబడి ఉన్నావు. “ఈ నది” - అంటే - ఈ శబ్దము ఎక్కడ నుండో తెలుసుకోవాలి, ఆ విషయం మనకు తెలీదు. కాని అది కదలిక ఉన్నది. నీవు కనుక ఖాళీ ప్రదేశములోని శబ్దము లన్నింటినీ మోక్షముతో నీలోనే వినగలుగుతావు. ప్రపంచంలోని శబ్దాలన్నీ ప్రదేశ మనే టేప్ రికార్డర్లో రికార్డ్ అయ్యాయి. నీవు మోక్ష సాధనతో ఈ శబ్దముల నన్నింటినీ, వినగలుగుతావు, “ప్రపంచ సాధన”తో అనంతమైన ప్రకృతి తత్త్వము కలుగుతుంది.

నీవు ఒక నది చేయూ శబ్దమును వింటూ ఉంటే ఆ శబ్దము అ నది ప్రవహిస్తున్న దన్న విషయాన్ని తెలుసుకొనగలవు. వివరకు సముద్రంలో కలుస్తుంది. అక్కడ అసంఖ్యాక నదీ శబ్దములు సముద్రములో కలిసిపోతవి. అప్పుడు నదీ శబ్దం నీవు వి న లే వు. అలాగుననే స్కూల్స్లో

అంతర్మోనస్వరార్జవము

గ్లో, యూనివర్సిటీస్ లో విద్యాభ్యాసము జరుగుతూవుంటుంది. మరలా మరలా వారుచెప్పింది వినవలసినదిగా నిన్ను నా ఉంటారు. కానీ నీ లోపల అయ్యేటువంటి శబ్దమును వినినదిగా ఎవరూ చెప్పరు ఇంతవరకు నీవు ఎన్నెన్నో అను విని తెలుసుకున్నావు. కానీ నిన్ను నీవు తెలుసుకొన

మానవుడు జనన మరణ చక్రంలో, అధివ్యాధులలో చిక్కు నాది కాలంనుంచి బాధపడుతూ ఉన్నాడు. అతడు ఇంత సాధించినది ఏమీలేదు ఇప్పటికైనా నిన్ను నీవు వినటం కోవటం సాధనచెయ్యి! సాధనలో గమ్యాన్ని చేరుకో! ఇంత ఎన్నియో రోజులు, సంవత్సరములు హైస్కూల్స్ లో, కాలే యూనివర్సిటీలలో గడిపావు. నీజీవితగమ్య మేమిటో ఇప్పటి అంతర్ యూనివర్సిటీలో, నీలో నీవు అధ్యయనం చెయ్యటం చెయ్యి! అంతర్ మౌన సాధన “స్వర. విజ్ఞానం”తో చెయ్యి! స్వరార్జవము. మనలో మూలాధారం నుండి సహస్రారం

10 నాడీకేంద్రములలో శబ్దబ్రహ్మము నినదిస్తూ ఉన్నది. నీవు నీవు అధ్యయనం చెయ్యి. ఆ భాష హృదయానికి ధించిన భాష. అది విశ్వప్రేమను నీలో కలిగిస్తుంది. నీవు విశ్వయోగి వవుతావు. నిశ్శబ్దభ్యాసములో నీవు తెలుసుకొనగలుగుతావు. నీవు బయట ప్రపంచపు శబ్ద నుండి ముక్తిని సాధించాలి. శబ్దము అవలి గట్టికు పయ లి. శబ్దాన్ని ఆధారం చేసుకుని నీలోకి నీవు ప్రయాణం లి. ఏకాగ్రమై పోవాలి. ఏపని చేస్తున్నా ఏకాగ్రతతో, గా, చెయ్యటం అలవాటు చేసుకోవాలి. సాక్షిగా ఉండటం

నన్నుకు అలవాటు చెయ్యాలి. నీ మనస్సుకు అట్లా ఇవ్వాలి. ఇది ధ్యానంలో మొదటి మెట్టు. ధ్యానము విపులంగా “నీలోకి నీ పయనం”లో వర్ణించటం జరిగింది. నీకో అట్లా వర్ణించాడు. “భగవంతుణ్ణి తెలుసుకో! నీ కలుసుకో! ఆయన నీవు ఒకటై పోవాలి! నీ మెదడులో విన స్థితిలో అనేక మనో ముద్రలు నిక్షిప్తంగా ఉంటాయి. శరణంలో భగవంతుని దివ్యనామాన్ని, ఓంకారాన్ని ప్రణవదిల పరచుకో! నీది ఏ భాషైనా, ఏ మతమైనా, ఏజాతి పర్వాలేదు. కానీ మెదడులో మైమరచిన స్థితిలో వెదిక్కి వ్యాన్ని తెలుసుకో!”

“మంత్ర”మనగా ప్రార్థన. అనేక శబ్దములతో ప్రార్థించుట మంత్ర వీజముతో ప్రార్థించుట శ్రేయస్కరము. ధ్యాన “స్వరార్ణవము” నిశ్చల స్థితికి నిన్ను చేర్చగలదు. ఈ కూదియొక్క ఆవలిగట్టున ఉన్నది. నీవు బాహ్య శబ్దాలనూ, మన, మరచిపోయి నిశ్శబ్దస్థితిలోకి, స్వరార్ణవ విజ్ఞాన సహా చేరుకోటానికి సాధన చెయ్యాలి! సాధన చెయ్యాలి! నేయ్యాలి!.

త్యాగరాజస్వామి మన అందరకూ తెలుసు. ఆయన మృదు మైన సంగీతంతో రాముని లీలలను వర్ణించిన మహాభక్తుడు. ఎంతో శ్రమచేస్తేకానీ ఒక కృతిని కూడా సిద్ధం చేయలేక వాడు. ఆ సమయంలో మహాయోగి అయిన నారద మహా యోగరాజుపై అపారమైన కరుణ కలిగింది. అదేవర్షి త్యాగ రాజుకు సాక్షాత్కరించి “స్వరార్ణవమనే” స్వర విజ్ఞానాన్ని

అంతర్మోన స్వరార్ణవము

కు ఉపదేశించాడు. అంతర్మోన స్వరార్ణవాన్ని త్యాగ
కు ఉపదేశించాడు. ఆ మహాజ్ఞాన యోగాన్ని ప్రాచీనగ్రంథ
లో ఆయనకు అనుగ్రహించాడు. ఈ స్వర విజ్ఞానాన్ని
‘స్థలోకి పీ పయనం’ (విశ్వయోగం మొదటి భాగం)లో
గా వర్ణించటం జరిగింది. యోగులకు అంతర్మోన స్వరా
ధన అత్మ సాక్షాత్కారానికి దారి తీస్తుంది.

వాటి నుండి త్యాగరాజు అంతర్మోన స్వరార్ణవాన్ని అధ్య
చేసి, సాధవచేసి తన మెదడులో మూసుకుని ఉన్న తలుపు
తెరుచుకొనగలిగాడు. విశ్వమనే జేవు రికార్డర్ అడించి
కుచంద్రుని దివ్యలీలలనుప్రత్యక్షంగా దర్శించి, ఆజరాఅమ
న కీర్తనల రూపంతో మధురంగా గానంచేసి జన్మను
చేసుకున్నాడు. ఆయన తన పూర్ణ ఆయుర్దాయమును
వించాడు. తుదకు ఇచ్చా మరణాన్ని పొంది రామ వర
ముతో లీనమైనాడు. ఆయన వారద మహర్షి ఉపదేశించి
నుండి స్వరయోగ సాధన చేస్తు దాని శక్తిచే అంతర్
లోకి అంటే తురీయస్థితిలోకి, నిశ్చలస్థితిలోనికి వెళ్ళి
ర్శనం చేసేవాడు. ఆ సకలగుణాభి రాముడైన ఆత్మా
నే అనేక విధాల మధురంగా కీర్తించాడు. త్యాగరాజు కీర్త
‘అంతర్గతంగాఉన్న ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానాన్ని యోగరహస్యా
ప్రతి ఒక్కరు తెలిపికోని తమసాధనలో మార్గ దర్శకంగా
ంచాలి. వైరాగ్యానికి చక్కని రాజబాట ఆయన తన
లో మూచించాడు. చంచలమైన మనస్సుని నిశ్చలం చేసు
అత్మరామదర్శనాన్ని నిర్దేశించాడు. అంతర్ మోన స్వరా

వలన త్యాగరాజు, త్యాగరాజస్వామి అయినాడు. చూచా
! ఈ అంతర్ మన స్వరార్థవం యొక్క మహిమ ఎట్లాం

అహం సర్వేషు భూతేషు భూతాత్మావస్థితః సదా॥
కమవజ్ఞాయ మాం మర్త్యః కురుతేఽర్చావిడంబనమ్॥
మోమాం సర్వేషు భూతేషు సంత మాత్మానమీశ్వరం,
రాత్వార్చాం భజతే మాధ్యాత్ భస్మస్యేవ జుహోతి సః॥
స్విషతః పరకాయే మాం మానినో భిన్న దర్శినః।
భూతేషు భద్ధవైరస్య స మనః శాంతి మృచ్ఛతి॥
అహ ముచ్ఛావచైః ద్రవైః క్రియాయోత్పన్న
యానఘే।

కైవ తుష్యేఽర్చితోఽర్చయాం భూత గ్రామావ
మానినః॥

(శ్రీమద్భాగవతం : ౩-౨౯-౨౧-౨౨-౨౩)

నేను ప్రతి జీవిలోనూ పరమాత్మరూపంలో విరజిల్లి యుం
అట్టినన్ను ఉపేక్షించి విగ్రహారాధనలవంటి అడంబరాలు
ఉంటారు. అట్టివారి ఆరాధనలు నటన మాత్రమే. మూఢ
లన నన్ను ఉపేక్షించి కేవల విగ్రహారాధనలోనే మునిగి
ం బూడిదలో హోమం చేస్తూన్నట్లే అవుతుంది వారు
ని వలన ఎట్టి లాభం కలిగదు. అన్ని భూతాలలోనూ,

పదార్థములలోనూ ఉన్న నన్ను తెలుసు కోటానికి ప్రయత్నిస్తే నేను లభిస్తాను. అలాంటి పరమాత్మనగు నన్ను తెలుసుకుంటే మూఢజనులు యోగమార్గములో ప్రయత్నించకుండా జీవుల్ని అవమానిస్తూ, విగ్రహారాధన చేస్తూ ఉంటారు. పూజలవల్ల, వ్రతములవల్ల, నాకు ప్రసన్నత కలగదు.

నిజమైన భగవదారాధన సకల జీవులకు సేవ చేయటంలోనే ఉంది. ఇతరులను ద్వేషిస్తూ ఎన్ని పూజలు చేసినా, ఎన్ని ములు చేసినా అవియన్నియు నిష్ప్రయోజనము, ఇకనైనా, జనిహ్మము కర్మయోగము చేయటానికి, పరోపకారం చేయకీ, జీవుల్ని ప్రేమించటానికి, ప్రయత్నం చేయండి అదియే భగవదారాధన.

అదిమ మానవులు సైతం ఈవిశ్వయోగాన్ని అచరించేవారు. స్మిండములో మహావిస్ఫోటనము కలిగి అసంఖ్యాకములైన సమూహములు విశ్వము అంతటా వ్యాపించినవి, పోలో సూర్యుడు కూడా ఒకడు. సూర్యునిలో విస్ఫోటనము వించి భూమి, ఏర్పడినది. అదిలో భూమి కూడా అగ్నిమువలె మండుతూ ఉండేది. తేజోమయ లోకముల నుండి బయటికి వేరిన వారి దేహములు సైతము తేజోమయములై ఉండేవి.

శ్లో॥ నభం సతిః ప్రచ్యుత నరాః

(మార్కండేయ పురాణం)

నరులు ఆకాశంనుండి దిగుచున్నారు. తేజో మయమైనవలె ప్రకాశించుచూ భూగోళం ఉండేది. కనుక ఆకాశంనుండి

న్న ఆ నరులు ఈ భూమిని సమీపించగలిగారు. భూమి
వాళ్ళు వస్తూ పోతూ ఉండేవాళ్ళు. “పశువులూ, పక్షులూ,
ఏకాలూ మానవులతర్వాత ఏర్పడిన జీవరాశి” అని అర్థవిజ్ఞానం”
న్నడి. ఇలా మానవులు వస్తూపోతూ వుంటే క్రమక్రమంగా
వల్లబడినది. దానిప్రభావంవలన తేజోదేహములు కలిగిన ఆ
దేహములు ఘనీభవించి స్థూల శరీరములు ఏర్పడినవి.
వరూ మిధునములుగా (జంటలుగా) ఉండేడి వారు. గొప్ప
తక్కువవారు అనే బేధము లేకుండా అందరూ సహజీవనం
రు. పూర్ణ ఆయుర్దాయం కలిగి జీవించేవారు అందరూ
రాగముచేస్తూ ఉండేవారు. ఈ యోగాన్ని ఆధారం చేసు
స్థూలదేహాన్ని ఇక్కడే వదిలి, సూక్ష్మ కారణ దేహంతో
నుండి వచ్చారో, అక్కడికి తిరిగి వాళ్ళు వెళ్ళుతుండేవాళ్ళు.

ఆదిలో మానవు లందరికి విశ్వయోగము శరణ్యమై ఉండే
అప్పుడు అందరు ధ్యానాన్నీ, యోగాన్నీ, విధిగా ఆచరించి
లు అయ్యేవారు. భూమి అకర్షణ శక్తిని జయించేవారు.

ఈర్ష్యలోకాలకు పయనించే వారు. కాలము గడిచినకొద్దీ ఈ
రాగము మానవులలో లుప్తమగుతూ వచ్చినది. శ్రీ కృష్ణ
త్మ ఈ విషయాన్నే అర్జునునితో ఇట్లా చెప్పాడు. “నేను
తత్త్వాన్ని సూర్యునికి ఉపదేశించాను. అదియే సహజ
మ కర్మయోగం. ఆయోగాన్ని సూర్యుడు మనువునకు ఉప
ాడు. మనువు ఇక్ష్వాకునకు ఉపదేశించాడు. కాలక్రమంలో

అంతర్మోన స్వరార్ణవము

కూగ సాధనను మానవులు మరచిపోయారు. ఇప్పుడు నీకు మరల ఉపదేశిస్తున్నాను.”

విశ్వమంతటిలో మహాత్ములు ఈ విశ్వయోగసాధన ద్వారా జీవితాలను సార్థకముచేసుకొని, తమచుట్టూ ఉన్నవారినితరింప స. వారిలో శ్రీదత్తాత్రేయ భగవాడు, ప్రహ్లాదుడు, కపిల ముడు, జనకమహారాజు, వ్యాసమహర్షి, శుకమహర్షి, పతం సప్తఋషులు, సోక్రటీస్, ఏసుక్రీస్తు, శాలివాహనుడు, మహా ప్రవక్త, గురునానక్ సెయింట్ జాన్, సెయింట్ పాల్, గోరక్షానాథుడు, మహాత్మరామప్రసాద్, మహావతార్ బాబాజీ రైన వారెందరో ఉన్నారు.

మొదట పరమాత్మ ఈ మహాయోగాన్ని, సూర్యునకు పించాడు. అంటే ప్రాణమే సూర్యుడు (అదిత్యో హ వై :) ఈ ప్రాణ ప్రవాహం బడా, పింగళ, (చంద్ర, సూర్య) లలో ప్రవహిస్తూ ఉన్నది. అందుకనే శ్రీకృష్ణుడు పింగళా లో ఉన్న వాయు రూపుడైన సూర్యునికి ఉపదేశించాడు. స్థిర పైన ఆత్మ చంచల ప్రాణమైన సూర్యునిలో అభివ్యక్త పంది. “సూర్యుడు మనువుకు నేర్పాడు”—అంటే మనస్సుకు ఁ. ప్రాణము చంచలమైన తర్వాత మనస్సే ఉపాధి అవు

“ఇక్ష్వాకుడు” అంటే ముక్కులో ఉండే బహిర్వాయువు. వు ఇక్ష్వాకునకు ఈయోగం నేర్పాడు”. అంటే—మనలోగుండా కు ప్రవహిస్తూన్న మన చంచల ప్రాణాలను అంతర్ముఖం ని యోగసాధనద్వారా (యజ్ఞంద్వారా)అశనిని (విద్యుత్తును) న్నంచేసుకుని, దానిని చంచల ప్రాణాలకు అశనము, (ఆహా

గా చేసుకుని, ప్రాణాలను శక్తివంత మొనరించి, కుండలినీ మేల్కొల్పుకొని, దాని సహాయంతో మనో వికాగ్రతను! వి, మనస్సును పరమాత్మతత్త్వం చెంతకు-అనగా సహస్రాని పరమాత్మ చెంతకు తీసుకుని వెళ్ళి, కుండలినీ శక్తిని కు సమర్పించి, చంచల ప్రాణాన్ని స్థిరం చేసుకోవాలి స్థిరమీ భగవంతుడు! “భగవంతు”డంటే భగాన్ని ధరించిన

“భగము”అంటే మూల ప్రకృతియైన ఈశ్వరి. ఈ శక్తి చెయ్యటమే “జీవన్ముక్తి” అనబడుతుంది. ఇదియే జ నిష్కామ కర్మయోగము”, “విశ్వ యోగము” అని కీర్తింపబన్నది. నీలోకి నీ పయనం చేసినతర్వాత నీలోకి నీ అవలోకనెయ్యాలి. అంటేచంచలమైన మనస్సును స్థిరం చేసుకోవటం మాట! ఇది ప్రతిమానవునకు అవశ్యము ఆచరణీయము.

అనంత విశ్వంలో గల దంతా ఈ మానవ శరీరంలోది. మానవశరీరంలో ఉన్నదంతా ఒకపరమాణువులోది. సహజ నిష్కామ కర్మయోగ (విశ్వయోగ) సాధనతో వుడు అంతర్ ముఖుడై తనలోగల ఈ అనంత విశ్వాన్ని గా అవలోకించి, పరమాణు స్థితిని చేరుకొంటాడు. అన్నింటికీ కారణమైన బ్రహ్మనందమునకు కారణమైన ఆత్మను, మూల తిని తెలుసుకొని తనగమ్యమైన పరమాత్మను చేరుకుంటాడు. మీ విశ్వయోగము

ములు :

సాధకునకు మూడు బంధములను తెలిసికోనుట అత్యంత కము. 1, మూలబంధము. 2. ఉద్యాన బంధము.

కాలంధర బంధము “బంధ”మనగా తాళము వేయుట, లేక యుట, అదుపులోకి తెచ్చుకొనుట అని భావము. తీవ్ర ప్రాణాభిముఖ్యతతో మేల్కొన్న ప్రాణశక్తిని అదుపులో పెట్టుకోవటానికి, మార్గాన్ని ఎట్లా కావాలంటే అట్లా మార్చుకోవటానికి యోగములకు ఈ బంధములు అత్యంతా వశ్యకములు.

1. మూలబంధము : అసనం లోపల కండరములను పైకి లాగి ఉంచటమే మూలబంధం. సాధకుడు సిద్ధాస కూర్చోవాలి. ఎడమకాలు మడిమతో అసనమును చూ ఉండాలి. ఇప్పుడు నీ ప్రమేయం, ఎక్కువగా లేకుండు బంధము చేయబడుతుంది.

సాధకుడు మొదట అశ్వినీ ముద్రను సాధన చేయాలి. ఆ కండరములను కొంత సేపటి వరకు బిగించుచూ, వదులు ఉండటమే అశ్వినీ ముద్ర! దీనిని బాగుగా సాధన చేసిన మూల బంధాన్ని సాధన చేయాలి. మూల బంధంలో కోని కండరములను బిగించి ఉంచి, పైకి లాగి పట్టి అప్పుడు మూలాధారములో వేడి పుడుతుంది. ఆన క్రిందకుపోయే అపాన వాయువు పైకిపోయి మణిపూర గల ప్రాణవాయువులో కలుస్తుంది. అది క్రమక్రమంగా శక్తిని చేరుకుంటుంది. ప్రాణాయామము వలన సుషుమ్నా నాడా అపానము, ప్రాణము ఏకమై ప్రవహించి, భూమధ్య రుకుంటుంది. ఇవి సామాన్యముగా ఇడా పింగళా నాడు వరిస్తూ ఉంటాయి. మూలబంధ సాధన వలన సుషుమ్నా ప్రాణ సంచారము కలుగుతుంది.

2. ఉద్యాన బంధము : మూల బంధములో పైకి
స్తున్న అపాన ప్రాణవాయువులను ఉద్యాన బంధ సాధనలో
తణిలోకి తెచ్చుకోవచ్చును. ఈ బంధాన్ని సాధనచేసే
బు మొదట రెండు కాళ్ళను ఎడంగా పెట్టుకుని నుంచోసి,
వంగి, చేతులు నడుముపై పెట్టుకోవాలి. గాలిని భయ
పరి, బాహ్యకుంభకం చేసి, గడ్డాన్ని కంఠ ప్రదేశమునకు
ఉండ గలిగినంత సేపు ఉండాలి. ఈ బంధం చేస్తున్న
పొత్తికడుపు కండరాలు కుంభించుకుపోవాలి. సాధనలో
సేపు మొత్తము వెనక్కి పోతుంది. ఇట్లా ఉండ గలిగినంత
ండి మరలా గాలిని పీల్చుకోవాలి. పొత్తి కడుపు కండ
రింపు వదలాలి. అగ్ని సారక్రియలో కూడా, ఇలాగే
). దీంట్లో మూల బంధానికి, ఉద్యాన బంధానికి వారధి
బడుతుంది. మూలాధారం దగ్గర నుండి మణిపుర
కా కండరాలూ, చర్మమూ లోపలికి కుంభించుకుని,
ఉంచటమే ఉద్యాన బంధము. ఈ బంధాన్ని సాధన
ణాయామములో కుండలినీ భువనేశ్వరి శక్తిని సాధకుడు
చేసుకుంటాడు. ప్రాణఅపానాలను కలిపి వాటిగమనము
ఖంగా ఉండేట్లుగా చేయగలుగుతాడు. దీనికి తీవ్ర
త్యంత అవసరం.

బంధాన్ని సాధన చేసిన తరువాత సాధకుడు సిద్ధాస
ర్చునే కూడా ఈ బంధం వేయ గలడు. మూల బం
న తర్వాత ఉద్యాన బంధం కూడా వెయ్యాలి. తుదకు
బంధాన్ని వెయ్యాలి.

3. జాలంధర బంధము :- జాలంధర బంధములో కను వంచి, గడ్డమును కంఠప్రదేశమునకు అనించి, రెండు పలు విగించి, మోకాళ్ళపై అనించి ఉంచాలి. అప్పుడు నీవు నీసనంలో ఉంటావు. అపానము, ప్రాణము, కుండలినీ శక్తిని పోషి, ఏకమై సుషుమ్నా నాడిలో ప్రవేశించి, ఊర్ధ్వ గమన, తా, భూమధ్యాన్నిక్రమంగా చేరుకుంటాయి. దీనికి మూలబంధముం బ్యనబంధంము దోహదం చేస్తాయి. జాలంధరబంధము ఈశక్తి పంక్తణలోనికి తెచ్చుకోటానికి. ఉపయోగపడుతుంది. ఈ మహాశక్తి పూర్వంగా మస్తిష్కంలోకి ప్రవహించటం మొదలుపెడితే మనము గహించలేము. కావున జాలంధర బంధంతో మనమస్తిష్కములోకి, పరిపిన శక్తిని వదలి మిగిలిన శక్తిని ఆపివేయాలి. అందుకు బంధములో కౌశలం అత్యంతావశ్యకము.

ర్య భేదన కుంభక ప్రాణాయామము :-

ఈ ప్రాణాయామము మనలో వేడిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఐవాయువు లోపం వలన కలిగెడు రోగములను ఇది నయం ప్తుంది. పక్కటెముకలకు సంబంధించిన లివర్, స్ప్లీన్, శ్వాస సంబంధమైన వ్యాధుల నన్నింటిని ఈ ప్రాణాయామము నివార్ుంది. వాయువులో ఒడిదుడుకులును సరిచేసి, కుండలినీ శక్తిని కృతం చెయ్యటానికి దోహదం చేస్తుంది. అకస్మిక మరణాన్ని ారిస్తుంది.

పిద్దాసనంలో కూర్చోవాలి. నీ మనస్సును, శరీరాన్ని ఎట్టి ంవు లేకుండా సడలించి కూర్చోవాలి. ఎడమ ముక్కును పి కుడిముక్కుద్వారా శ్వాసనువీలైనంత ఎక్కువగా, క్రమంగా

ని మ్రింగివేయాలి. అంతర్ కుంభకం వీలైనంతసేపు
 కలి. తరువాత జాగ్రత్తగా కుడి ముక్కును మూసి, ఎడమ
 ద్వారా గాలిని క్రమంగా ఎట్టి అడ్డంకులు లేకుండా వదలి
 శ్వాసను క్రమంగా బయటకు ప్రవహింప చెయ్యాలి.
 పీల్చినప్పుడు, అంతర్ కుంభకం చేసేటప్పుడు జాలంధర
 వెయ్యాలి. ఇట్లా మళ్ళీ మళ్ళీ సాధన చెయ్యాలి కుడి
 తో పీల్చటం, శ్వాసను మ్రింగటం, వీలైనంతసేపు అంతర్
 చెయ్యటం, జాలంధర బంధము వెయ్యటం, తరువాత
 సడలించి, ఎడమ ముక్కుతో గాలిని వదలటం ఈ
 ఒక ఆవృతం (రౌండ్) అనబడుతుంది. ఈ ప్రాణాయామము
 పొత్తికడుపు కండరాలకు వ్యాయామం జరుగుతుంది.
 మణిపుర చక్రం మీద వత్తిడిని తెచ్చినందువల్ల మనో
 క్రమక్రమంగా పెరుగుతుంది. శ్వాసను క్రమబద్ధంచేసి
 సలోని చక్రాలలో వత్తిడిని కలిగించవచ్చు. దీనివలన
 గల కఫదోషం నివారించబడుతుంది. ఇట్లా సాధనరోజూ
 యముల చొప్పునచేస్తూ క్రమక్రమంగా పెంచుకుంటూ,
 కుంభకాన్ని పెంచుకుంటూ పోవాలి. ఇట్లా 80 పర్యాయ
 సే శక్తిని సంపాదించాలి. ఈ ప్రాణాయామం కుండలినీ
 చేసుకోవాలి. ఉపయోగపడుతుంది.

భవము :

అత్త మనలో గల సత్త్వదివ్యలోకములలో ఏయే ఆకార
 ఉన్నదో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అత్త తేజమే అగ్నిగా
 పములను ధరించింది. ఈ ఏడు లోకములనే “సప్త
 కులు” అని అంటారు.

1. మూలాధారము (భూలోకము) : అత్మ ఈ లోక స్థూల శరీరరూపంగా ఉంటుంది. ఈ లోకమునుండి లోకము వరకు స్థూల రూపముగా వ్యాపించి ఉంటుంది.

2. స్వాధిష్ఠానము (భువర్లోకము) : అత్మ ఈలోకంలో శరీర రూపంలో ఉంటుంది. ఈ శరీరమే అనేక జన్మల పంస్కారములను వెంట తెచ్చుకుంటుంది.

3. మణిపురము (స్వర్లోకము) : ఈ లోకములో అత్మ (ప్రాణము) చంచలమై, మవస్సుగా మారుతుంది. ఇదియే బలనకూ, మోక్షమునకూ కారణము. ఈ ప్రదేశము లోనే సజ్జముచెయ్యాలి.

4. అనాహత చక్రము (మహర్లోకము) : ఇక్కడ అత్మ గా (బుద్ధిగా) ఉంటుంది ఇదియే నిత్యానిత్య వివేకము లుంది. ప్రేమ, దయ, కరుణలను కలిగిస్తుంది.

5. విశుద్ధి చక్రము (జన లోకము) అత్మ ఈ లోక కారణ శరీరంగా, బీజరూపంలో ఉంటుంది.

6. ఆజ్ఞాచక్రము × తిందువిసర్గం : (తపోలోకము) ఇక్కడ పురుషునితో కలిసి మూల ప్రకృతి శక్తిరూపంలో ఉన్నది. అదియే అత్మమాయ! శ్రీవిద్య! ఇంద్రియ తో మునిగితేలుతున్న మానవులలో ఈమె అవిద్యారూపంలో (రూపంతో) విరాజిల్లి యుంటుంది. అత్మజ్ఞానులలో ఈమె విద్య, శ్రీవిద్య, మూడవ నేత్రంగా విరాజిల్లి ఉంటుంది.

7. సహస్రారం (సత్యలోకం) :- ఇక్కడ అఖండ నందమైన ఆత్మతత్వము మూల ప్రకృతియైన ఈశ్వరితో విరాజిల్లి ఉంటుంది.

8. అమృతపదము (బ్రహ్మరంధ్రము) :- ఇక్కడ ద్వితీయ రూపములో, కేవలం పరమాత్మగా, అహంకార వలన విశ్వాత్మగా విరాజిల్లి ఉంటుంది. సత్యలోకము 7 లోకములే దివ్య లోకములు. రివది అయిన అమృత లోకం గాదు. నిత్యముక్తుల నివాసము. పునరావృత్తి యు. “ఏకమేవాద్వితీయంబ్రహ్మ” అనబడెడి ఆత్మతత్వము. ప్రాణ రూపుడు చంచలమై, మనస్సుగా మారి, ఇంద్రియ రాన్ని నడిపిస్తాడు. ఈయన తేజోరూపుడు పరిశుద్ధమైన బ్రహ్మ తేజము. యజ్ఞముచేసే సోమయాజి (మనలోని పరిశుద్ధి) “మనస్సు” అనే సోమతను శుద్ధిచేసి దానిలోని శబ్ద, రూప, రస, గంధాలను వేరుచేసి, అమృతరూపంగా చేసుకొని నినిత్రాగి అసోమయాజి అమరు డౌతాడు. పునరావృత్తి వలన బ్రహ్మరంధ్రములో స్థితిని పొంది బ్రహ్మనంద యగును. ఇదియే! సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము. ఇదియే విశ్వము. మన మందరము మనమనస్సును పరిశుద్ధంచేసుకొని, దాని శబ్ద, స్పర్శ రూప, రస, గంధాలను తొలగించి, బ్రహ్మను పొందాలి! ఇదియే రచయిత ఆకాంక్ష!

వస్త కాదు. దీని పరిణామం మృత్యువునకు దారి తీస్తుంది. తినుండి మవం బయటపడి యోగమార్గమున పయనించాలి. గమ్యము జీవన్ముక్తి, మోక్షము.

మన ప్రాణాన్ని శక్తివంతం చేసుకోవాలి. మనలోనే ఆశనిని (శక్తి) తయారుచేసుకొని, దాన్ని ప్రాణానికి అహారంగా చేసి శక్తివంతం చేసుకోవాలి. అందుకే ఆత్మ విచారంతో, నిష్కామ కర్మ యోగంతో సాగిపోతూ ఉండాలి అప్పుడు మన అధీనంలోకి వస్తుంది, కామ-క్రోధ-లోభ-మోహ-మాత్సర్యాదుల ద్వేషాదు మొదలగు దుర్గుణములు, రాగము, గుణము క్రమంగా ముసలుండు తొలగి పోతవి. పరమశాంతి వి సర్వము అనందోదయంగా తోస్తుంది. నికి తనను తాను సుయోగై కోమార్గము! ఇది శూన్య శూన్యము. మనకు ర్తవ్యము కోడా ఉన్నది. విద్యుత్తు భర్మాన్ని చేయటం, లకు చేతనయిన సహాయాన్ని చేయటం, దేహరోగ్యమును సకోవటము అత్యంత ముఖ్యములు. దేహరోగ్యము కలిగితే న్నకూడా ఆరోగ్యకంగా ఉంటుంది. మనము ఆరోగ్యంగా లంటే శుచి, శుభ్రత, నియమిత అహార విహారాలు కలిగి లి. అందులకు ఇతరులకు కష్టాన్ని కల్గించకుండా తన ాన్ని తానే సముపార్జించుకోవాలి. తన కర్మవాన్నీ బాధ్యతెలుసుకొని సక్రమంగా నెరవేర్చుకుంటూ పోవాలి ఇట్లా మార్గంలో సాగిపోయే మానవుణ్ణి “అత్మజ్ఞాని” అని అంటారు, గతులోని సృష్టి అంతా పరోపకారముపై ఆధారపడి

ఉదాహరణకు వృక్షములను తీసుకుందాము. ఇవి క్రమ
గా పెరుగుతూ, మొదట క్రిమికీటకాదులకూ, పక్షులకూ, మృగా
లకు మానవులకూ ఉపకారం చేస్తూ ఉంటాయి. అట్లే
, గాలి. ఆకాశము, తేజస్సు, మొదలగునవి. అవి ఎట్టి
పకారము ఆశించుట లేదు. ఇట్లాగే మానవుడుకూడా జీవి
గడపాలి. నేడు ఇట్టి పవిత్రకర్మను మరచి మానవుడు
స్వంతో, నోటి మాటలతో, పరులలో దోషాలను వెదకుచూ,
ను మోసం చేద్దామన్న ఆలోచనతో, అసూయతో, ద్వేష
తో, హింసాభావంతో, క్రియాశూన్యుడై జీవిస్తూ ఉన్నాడు.

పోషణార్థం, ఇంద్రియ భోగముల కొరకు, ధనాశచే రకరక
వేషాలు వేస్తూ, ప్రకృతికి భూర్లంగా, కృత్రిమంగా నడిస్తూ
న్నాడు. ఇట్టి వనస్థత్వమే ప్రపంచంలో ప్రబలిపోతున్నది.
ను నడుము వంచి కృషి సల్పుట లేదు. ఈ ప్రవర్తనయే
మౌనానికి మూలమైనది.

“మానవజన్మ ఇంద్రియముల భోగమునకుకాదు. లోక కళ్యా
కై కలిగినది” అని తెలుసుకోవాలి. సహజ నిష్కామ కర్మ
మార్గంలో పయనించుటయే మానవ జన్మకు సార్థకత.
ర్యములు విర్వహించుటకు మొదలుపెట్టి, అంతరాయములు
విరమించకుండా, పట్టుదలతో స్థూలప్రయత్న మొనర్చాలి.
ను సూక్ష్మాంశములు బలపడి ఆ కార్యము సఫలమవుతుంది.
నాక్షేంద్రియముల (జ్ఞానేంద్రియముల) సహాయంతో, తన
లోగల రధిని అనగా అత్మను తెలుసుకోవాలి. “శరీరం
అత్మవేరు” అను ఎరుక కలిగిన పిమ్మట పరమాత్మ దర్శన

చూచాను. నీకు కావలసినన్నీ తీసుకు పోవచ్చు"నని పలి

వైశ్యుని ఆశ్చర్యమునకు అంతులేదు. తను ఒక్క పరశు
ఎంతో కాలము తపస్సు చేశాడు. కాని గోస్వామిజీ
టి పరశువేదులు అసంఖ్యాకముగా కలిగి ఉన్నప్పటికి
పై కోరిక లేకుండా ఉన్నాడు. అంటే పరశువేదుల కంటే
పదార్థం ఈయన వద్ద ఉండి ఉండవచ్చు. నేను దానినే
ను" అని ఆలోచించాడు.

అప్పుడు ఆ వైశ్యుడు ఇట్లా ప్రార్థించాడు. "స్వామి! పరశు
ంటే అతీతమైన వస్తు వేదో మీ వద్ద ఉండి ఉండాలి.
గో దానిని నాకు ప్రసాదించండి!"

స్వామి: నీకావద్దుతమైనపదార్థం! కావాలా! అయితే ఈ ప్రా
విషయాల మీద మోహాన్ని త్యాగంచెయ్యి!

వైశ్యుడు :- అన్నింటి కంటే విలువైన దానిని నాకు మీరిస్తు
ఇక ఈ ప్రపంచంలోని చిన్నచిన్న పదార్థాల మీద నా
పోదు. మీరు కోరినట్లుగా నారాగాన్నీ, మోహాన్ని,
చేస్తున్నాను. మీ వద్ద నున్న విలువైన వస్తువేమిటో దానిని
వ్వండి!

గోస్వామి :- వైశ్య శ్రేష్ఠా! నీ జన్మ ధన్యమైనది. విశ్వ
అన్నింటికంటే అతి విలువైనది, అలభ్యమైనది, అనేక
పుణ్యము చే లభించునది అగు "సహజ నిష్కామకర్మ

ము" అనే నిధి నా దగ్గర ఉన్నది. ఆ విశ్వ యోగాన్ని సాధిస్తాను. ఆ యోగశక్తితో నీలోనే ఆ పరమాత్మను చి, నీవు సంసార బంధముల నుండి 'విముక్తుడవు కాగలవు. నీ జీవగోస్వామి నుండి సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని, విశ్వయోగాన్ని అనుష్ఠించి జీవన్ముక్తుడవైవాడు. అందులకే అన్ని లాభముల కంటే గొప్పలాభ మని అంటారు.

మాతృ గర్భంలో క్రమక్రమంగా ఎదుగుతూ, సహజనిష్కామ కాగముచేసే జీవుడు, గర్భకోశ మనెడి జగత్తులో పడి యున్నాడు. ఇంత వరకు జీవునకు అవయవములు, ఇంద్రియ మొడలగునవి ఎట్లా క్రమంగా ఏర్పడినవో మనము చర్చించి ఈ గర్భకోశమే మన బ్రహ్మాండానికి కూడా వర్తిస్తుంది. అందు పూర్తికాగానే తల్లి గర్భము లోనుండి బయటపడు మానవుడు తనను తాను తెలిసికొని, ఈ ప్రపంచమనే లో నుండి బయటపడాలి. అదే మానవ జన్మకు సాఫల్యం.

ఓంకార మనగా ఈశ్వరంలో ప్రాణం పరిభ్రమించే మార్గం. 'రోపాసన" అంటే నోటితో "ఓం" అని ఉచ్చరించటం కాదు. సజ్జానానం. మానవుడు యోగ మార్గంలో తన లోపల పయ న్నప్పుడు వాని ప్రాణం ప్రణవనాదం చేస్తుంది, "ఓం" అని శబ్దం చేస్తుంది. ఇట్టి ఓంకారాన్ని మనోనిష్ఠతో శ్రవణం చేయాలి. ఓంకారాన్ని మనమందరం ఈ విధంగా లోపల బయట చేయాలి, గాలిలో దీపము పెడితే అది కదులుతూ కొంత దూరం వెళ్లి అంతరిస్తుంది. అలాగే మన జీవితం కూడా! మానవ జీవితం నీటి బుడగవంటిది. అశాశ్వతమైనది. ఇట్టి జీవితం మన

బ్రహ్మవిద్యాసారము

(శ్రీ బ్రహ్మవిద్యా సార విజ్ఞానము)

తము:- నాయమాత్మా ప్రపచనేన లభ్యో న మేధయా
బహునా శ్రుతేన (ముండకం 3-23)

ప్రపచనములతోగాని, మేధాశక్తితోగాని, ఏక్కువగా శ్రవ
యుట వలనగాని, ఆత్మ లభించదు. కేవలము సహజ
క్రమకర్మ యోగ సాధన" వలన మాత్రమే లభిస్తుంది.

తము! మోక్షద్వారే ద్వారపాల శ్చ త్వారః పరికిర్తితాః।
మోవిచార స్సంతోష శ్చ తుర్థ స్సాధు సంగమః।
క్షం వ్యాసరవ్యయత్నేన సర్వ ముత్సృజ్య సంశయేత్।
తప్తీన్ శుశగే యాతి చత్వారోపి వశం గతాః॥
(మహాపనిషత్తు)

ఆత్మ సాక్షాత్కారము పొందవలెనంటే సాధకుడు ముఖ్యంగా
గుణములు కలిగి ఉండాలి.

శమము :- అనగా శాంతము.

విచారము :- అనగా ఆత్మానాత్మ విచారము.

సంతోషము :- అనగా తనకు లభించిన దానితో తృప్తి
పొందుట. లభింపని వానిమీద ఆపేక్ష లేకుండా ఉండుట.

సాధు సంగమం :- అనగా సహజ నిష్కామ కర్మయోగసాధ
(విశయోగములో) ప్రాగుణ్య సాధకులతో సంగత్యము

బి. ఆ సజ్జనులతో యోగము గురించి, బ్రహ్మజ్ఞానము
ని తెలిసికొనుట.

సజ్జన సాంగత్యము అన్నింటికంటే విలువైనది. ఈ
ంలో ఒక యవార్థమైన సంఘటన మీ ముందుంచుతాను.
ంటికంటే విలువైనది.

“సువర్ణదత్తు”డను వైశ్యుడు పరశువేది (ఏలోహమునైనను
రముగా చేయగలగిత) కొరకు లక్ష్మీదేవిని అనేక విధముల
ంచి పూజించాడు. అతని ప్రియత్వంలో లక్ష్మీదేవి సాక్షా
చి, “ఓ వైశ్యుడా! బెంగాల్ రాష్ట్రములో “జీవగోస్వామి” అను
భక్తుడు ఉన్నాడు. అతని కడకుపోయి అర్పించినచో నీ
ము నెరవేరగలదు” అని పలికి అంతకొనవైనది. సువర్ణ
మేల్కొంచి, స్వప్నమునకు ఆశ్చర్యచకితుడైనాడు.

అతను వెంటనే బెంగాలు రాష్ట్రమునకు పయనమై జీవ
స్వామి కుటీరం చేరుకున్నాడు. అమహాభక్తుడు శ్రీకృష్ణుని
స్తోత్రాన్ని దర్శిస్తూ బ్రహ్మనంద మగ్నుడై ఉన్నాడు.
డు చాతాసేపు వేచి ఉన్నాడు. తుదకు గోస్వామి అంతర్యో
నుండి బయటకు వచ్చి, తన సమక్షంలో అంజలి ఘటించి
భజించునట్లు వైశ్యుని చూచాడు. “స్వామి! నాకు స్వప్న
లక్ష్మీదేవి సాక్షాత్కరించి, పరశువేది మీవద్ద, లభిస్తుందని
దానిని నాకు అనుగ్రహిస్తారనీ చెప్పినది.” అని వైశ్యుడు
వించుకొన్నాడు!. అది విని గోస్వామినవ్వి “అవునయ్యా
పెక్కు పరశువేదులను నా బహిర్ భూమిలో పడి ఉండ

ంది. మోక్షసాధనకు స్థూలేంద్రియములతో, జ్ఞానేంద్రియ
తో, పట్టుదలతో, ప్రయత్నం చెయ్యాలి. వీటన్నింటికి
పాణమే ఆధారం. కాని అన్యము కాదు. కర్తవ్య కర్మ
ం ముఖ్యము. దానికి ఉదాహరణగా పురాణకాలంలో
యదు, శ్రీకృష్ణుడు, జనక మహారాజు మొదలగు వారిని మనం
కోవచ్చు

మధ్య కాలంలో గౌతమబుద్ధుడు, శాలివాహనుడు, ఏసుక్రీస్తు,
మూర్ ప్రవక్త, నేటి కాలంలో షిరిడిసాయిబాబా, గాంధీ
మూడు, సత్య సాయిబాబా, విశ్వయోగి విశ్వంజీ మొదలగు
చెప్పకోవచ్చు. వీరంతా సహజ నిష్కామ కర్మయోగ
తో పయనించివారు. పయవిస్తున్నవారు!

కర్మణై వ హి సంసిద్ధిః మా స్థితా జనకాదయః

లోక సంగ్రహమే వాపి సంపశ్యన్ కర్తు మర్హసి

(గీత 3-20)

జనకుడు మొదలైన వారు కర్మ చేతనే సిద్ధిని
రు. లోక కళ్యాణమును దృష్టితో పెట్టుకుని నీవు కర్మ
లి!

అనగా “సహజనిష్కామ కర్మయోగ” మనేకర్మను చెయ్యాలి. యుచ్చువాడే జనకుడు! ప్రాణాయామం. అనెడి నాగలితో అనెడి పొలమున్న దున్ని, సీత యనెడు పరిశుద్ధమతిని పొందు జనకుడు! జనకాదులు అనగా వెనుకటి సాధకులు. వారం కర్మ వలననే సంసిద్ధిని అనగా బ్రాహ్మిస్థితిని పొందారు. నాగ కర్మ ఎట్లాచెయ్యాలి? సంక్లిష్టంగా తెలుసుకొందాము. కం నుండి సత్యలోకం వరకుగల సప్తలోకములు ఈ లోకంలో ఉన్నవి. అట్లాగే ఈ పిడులోకాలు మానవ లోకాదా ఉన్నాయి. అవియే! మూలాధార-స్వాధిష్ఠాన-వర-అనాహత - విశద్ధి-అజ్ఞ-సహస్రారములు. సహస్రారమే లోకము! అది మన లక్ష్యమై ఉన్నది. “మూలాధారము” భూలోకము స్వాధిష్ఠానము (భువర్లోకము)లో కలుస్తుంది. లోకము, మణిపురము అనగా స్వర్లోకములో కలుస్తుంది. కము అనాహతము అనగా మహర్లోకములోను, మహర్లోకము లో అనగా జనలోకములోనూ, జనలోకము “అజ్ఞ” అనగా లోకములోనూ, తపోలోకము “సహస్రారము” అనగా సత్య లోకములోనూ కలసిపోవాలి. ఈ ప్రయాణం మానసికమైనది. కయత్నం వలన పరమశాంతి, పరమానందము, సమాధి, తవి. ఇట్లా లయం చేస్తే కేవలం సత్యమైన బ్రహ్మయే పొంది. అనగా సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము ద్వారా మూలాధారములో ఉన్న కుండలినీ శక్తిని మనం ఉద్దీపింప చేసు మూలాధారం, స్వాధిష్ఠానం, మణిపురం, అనాహతం వరకు చేరు

హృదయ చక్రంలో గల ఆత్మను కలుపుకొని, విశద్ధి, అజ్ఞానము తరించి, సహస్రార చక్రంలోకి చేర్చాలి. అక్కడ క్మనూ, కుండలినీ శక్తిని పరమాత్మకు పమర్పించుకుని కూడా పరమాత్మ అయిపోవాలి. దీనినే “పరమాత్మకరము” అని అంటారు.

హి దేహా భృతాశక్యం త్యక్తుం కర్మణ్య శేషతః ।
మస్తు కర్మఫలత్యాగీ స త్యాగీత్యభిధీయతే॥
(గీత 18-11)

దేహభిర్యోని యను దేహా కర్మ లన్నింటిని వదలి జాలకు. నాన్ని మోయువాడు “త్యాగి” అని చెప్పబడతాడు. ఈ నకు కర్మతో సంబంధం సహజమైనది. దానిని తెలుసు. తిఫలాపేక్షను వదిలిధర్మయుక్తంగా సాధకుడు ఆత్మసాక్షాత్మోగ మార్గంలో పయనిస్తూ ఉండాలి.

పతి మానవుడు తనశరీరమునే, తనని నిశ్చయించుకొనుట బ్రహ్మమార్గమున చంచల ప్రాణమును (మనస్సును) నడుపుట, అశక్తుడు అవుతున్నాడు బాహ్య విషయాలలో భోగములతో కామము గడుపుతూ ఉన్నాడు. ఇట్టి ను “దేహభృత్తులు” అని అంటారు. “నేను కర్తను” కుంటూ వారు కర్మలను వదిలారు. పర్యవహసానంగా ంధనాలలో చిక్కుకుంటారు. వివేకులైనవారు కర్మ త్యాగంచేయుటవలన త్యాగులై మోక్షమార్గంలో సాగి ంటారు.

మానవులు ఫలితాన్ని కాంక్షించి కర్మ చేస్తూ ఉంటారు. కి మాయాపాశమే కారణము. “ఈ దేహ సంబంధమైన కర్మలు క్కటలేదు, అమకున్నవి. చేయక తప్పదు. “ఫలాపేక్షను లక పోవుట మానసికకర్మ యని గ్రహించి ఫలాపేక్షవైపు పక్షణం లాగుచున్నప్పునప్పుడు నిగ్రహించుకోవాలి! నాదీనవీజం కైత్తి కాలగతిని అనుసరించి, ఫలించునట్లు ప్రతివానికి క్కక్క ఫలం ఉంటూ ఉంటుంది. ఇది సహజము. కనుక ఫలాపేక్షను త్యాగం చేయటం సాధకుడు అయినవాడు అల ముకోవాలి. ఇంద్రియ గ్రాహ్య విషయాలను పట్టించుకో దు. మాయావశడై “నెను”, “వాది”యను అహంకారాన్ని వాలి. “ఇంద్రియ విషయములు అసహజములనీ “అల్పమైన” గ్రహించాలి. నిత్యానిత్య వివేచనతో సాధకుడు సాధనా ములో సాగిపోవాలి. “ఇంద్రియ విషయములకు సాక్షిగా ట్టి అ మహా చైతన్యం మనలోనే విరాజిల్లుతున్న”దని ంచాలి. దానిని సాక్షాత్కారం చేసుకోవటానికి “ధర్మ ంగా ప్రవర్తిస్తూ సహజ నిష్కామ కర్మయోగ మార్గంలో నించటమే ఏకైక మార్గం” అని తెలుసు కోవాలి.

పరమశాంతిని పొందవలె నన్న ప్రాణం ముఖ్యం. ప్రాణం గతం: అట్టి ప్రాణం ఈ శరీరాన్ని వదిలి పోతే అనగా (సత్యం) వదిలి పోతే మరణం సంభవిస్తుంది. “అన్నిటికీ త్తా అది కారణ”మని యోగులు చెబుతున్నారు. “ఏకం ప్రిపా బహుధావదంతి”. సత్ ఒక్కటే అవేక విధములుగా ం బడినది. అదియే సర్వ ప్రాణులయందు, లోపలా బయటా ంచి అడిసున్నది.

ఏకోభవీ సర్వ భూతాంత రాత్మ
 వీకం రూపం బహుధా యః కరోతి
 తమాత్మస్థం యే పశ్యంతి ధీరా
 స్తేషాం సుఖం శాశ్వతం నేత రేషామ్॥

(కరోపనిషత్తు).

“ఆత్మ జ్ఞానం కలవాడు ఎల్లప్పుడు సుఖంగానే ఉంటాడు”
 ఈ మంత్రం చెబుతున్నది. అన్నింటిని తన అధీనంలో
 కొన్నట్టి, సర్వ భూతాలలో ఉన్నట్టి అంతరాత్మయే తన
 మైన విజ్ఞాన రూపాన్ని అనేక రూపాలుగా వ్యక్తం చేస్తూ
 ఉంది. అట్లే తన బుద్ధిలో గూడ చెతన్య రూపంతో వ్యక్త
 హ ఉన్న ఆత్మను, విజ్ఞాని గుర్తిస్తాడు. అట్లా గుర్తించిన
 ఎల్లప్పుడు సుఖం లభిస్తుంది. ఇతరులకు లభించదు.

ఈ ‘సత్తా’నే జీవుడనీ, కూటస్థులై తన్యమనీ ఆత్మ అనీ,
 నావలై తన్యమగు బ్రహ్మమనీ, సరమాత్మయనీ, ప్రాణే
 డనీ కీర్తిస్తున్నారు. ఈ సత్తా ఉన్నంత వరకే మనస్సు,
 యములు స్థూల, సూక్ష్మకర్మలను చేయగలవు. అన్నింటి
 సత్తాయే ముఖ్యం. ఈ దేహము ఉండగనే దానిని
 పాలి, దానిని అనుభవం తోనికి తెచ్చుకోవాలి. ఈ
 దేహంలో ఉన్నంతవరకు దేహము రథమనీ, క్షేత్రమనీ
 బడుతుంది. ఈ దేహ మనే రథాన్ని నడువ గలిగిన సామ
 క్కజీవ వైతన్యానికే ఉన్నది.

ఇదం శరీరం కౌన్తేయ క్షేత్ర మిత్యభిధీయతో

ఏతద్వో వేత్తి తం ప్రాహుః క్షేత్రజ్ఞం ఇతి తద్వేదః

అర్జునా! ఈ శరీరము క్షేత్ర మని చెప్పబడుచున్నది. దీనిని ఎరిగినవాడు క్షేత్రజ్ఞు డని చెప్పబడుతున్నాడు.

ఈ శరీరమును “క్షేత్ర”మని అంటారు. ఏ క్షేత్రము నను (పొలము వంటి వను) బీజము నాటితే గాలి, నీరు, వేడి ముతా మట్టి యొక్క గుణములను అనుసరించి బీజమునకు ట్లుగా ఫలం పుడుతుంది. అట్లాగే ఈ శరీరంలో కూడా ఫలం పుడుతుంది. కాని దాన్ని వదలి “ప్రాణకర్మ” అనే నాటకం వలన ప్రాణయోగంలో సాగుతూ, “అత్మను సకానవరే” నన్న ఇచ్చా ప్రభావం వలన, గుణక్రియల వలన, ఫలం పుడుతుంది. తత్త్వ వేత్తలు ఈ శరీరం యొక్క కారణ స్వరూపాన్ని నిర్ణయించారు. ఈ శరీరం 24 తత్త్వా నిర్మితమైనది. దీనికి స్థూల సూక్ష్మ కారణము లను మూడు ము అన్నవి. అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞాన మయ అనంద మయములను ఐదు కోశము లున్నవి. జాగృత్ సుషుప్తి అను మూడు స్థితులు ఉన్నవి. ఈ మూడు శరీరాలకూ, పంచ కోశములకూ అవస్థా త్రయమున్నకూ సాక్షి వ సచ్చిదానంద స్వరూపము ఒకటి ఉన్నది. దానినే మూల తత్త్వ క్షేత్రజ్ఞులని అంటారు. అదే ఈ సంసారమునకు జ్ఞాతా అయి ఉన్నది. దానినే తత్త్వవేత్తలు “క్షేత్రజ్ఞు”డని చెబు తున్నారు. ఈ ప్రాణయోగ మార్గంలో పయనిస్తున్న వారికి మౌలికతగా కలుగు అపాయములను ముందుగానే ప్రాణం సూచి తి.

క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞయో రేవ మంతరం జ్ఞాన చక్షుషా
భూత ప్రకృతి మోక్షం చ యే విదుర్యాంతి తేపరమ్
(గీత 13-34)

జ్ఞాన నేత్రము ద్వారా క్షేత్రముయొక్క, క్షేత్రజ్ఞునియొక్క
ప్రకృతినుండి భూతగణముల నుండి ముక్తి చెందే,
వాన్ని తెలిసికొన్న వారు పరమార్థ తత్త్వము (బ్రహ్మము)
ంచి తెలుసుకొంటారు.

క్షేత్రము-ప్రకృతి, వికృతుల నుండి విడివడు విషయము ఈ
చెప్పబడినది. దీనిలో క్షేత్రము, ప్రకృతివికృతులుమొదలగు
టే క్షేత్రజ్ఞుడు పూర్తిగా భిన్నమైనవాడు. ఇది శాస్త్ర ప్రమా
వీటి అన్నింటినుండి వీటి అధికారాల నుండి మోక్షాన్ని,
టువంటి యమ, వియమ అసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యా
యన, ధారణ సమాధు లనెడి ఉపాయములను ప్రత్యక్షం
, ఎన్నిసంవత్సరము లై నను జీవన్ముక్తులుగా ఉండగలరు.
దేహం పడిపోయిన తర్వాత పత్స్వరూపంలో - అనగా!
లో - కలసిపోతారు. మరల వారుపునర్జన్మ ఎత్తవలసిన
లేదు. పర్యాధారమైన ప్రాణమునందు ప్రేమను పెంచు
సర్వ ప్రపంచము గ్రాహ్యమవుతుంది.

శ్వర స్పర్శ భూతానాం హృద్ధే శైర్ఘ్యే తిష్ఠతి
కమయన్ సర్వభూతాని యంత్రా రూఢాని

మాయయా

(-గీత 18-61)

అర్జునా! ఈశ్వరుడు “శరీర” మనే యంత్రమునందు అధియున్న భూతములను - అనగా దేహాభిమానులగు జీవులను మాయతో త్రిప్పుచూ, సర్వ భూతముల హృదయములలో న్నాడు.

తమేవ శరణం గచ్ఛ సర్వభావేన భారత
తత్ప్రసాదా త్వరాం శాంతిం స్థానం ప్రాప్స్యసి
శాశ్వతమ్.
(— గీత 18-62)

అర్జునా! సంపూర్ణంగా ఆయవనే (అత్మనే) ఆశ్రయించు! అనుగ్రహంవలన పరమ శాంతిని, శాశ్వత స్థానాన్నీ పొంద “ఈశ్వరు”డని పిలవబడుచూ, అంతట సహజమైన “శ” బ్జంతో గూడి వ్యాపకం అయినదే ప్రాణ చైతన్యం. దేహము అ దేహ కర్మలకు అవసరమైన హృదయమును తనకు కార్య గా ఏర్పాటు చేసుకున్నదియే ప్రాణం చైతన్యం! ఈ మన ప్రాణం చలించి ఎల్లప్పుడు ఈ దేహమనే యంత్రాన్ని ప చేస్తుంది. దాని శక్తి ఆయిన మాయద్వారా ఇంద్రియ గాన్ని నడిపిస్తున్నది. అదియే సంకల్ప వికల్పములతో పంగా వ్యవహరిస్తున్నది. ఆ చంచల ప్రాణమే మనస్సుగా ఇంద్రియముల ఆ కర్షణకు లోనవు చున్నది. మనస్సుగా ఈ ప్రాణము ఇంద్రియ వ్యాపారంతో అలసిపోతున్నది. అది శక్తి వంతమగుటకు తుష్టిని వృష్టిని కలిగించే పోషక తన్యము ఒకటి ఉన్నది. అదియే అశని! అనగా విద్యుత్తు.

ఎవరికి వారే ప్రాణయోగంలో సాగుతూ తయారు
వాలి. “మనయేవ మనుష్యాణామ్ కారణమ్ బంధ
యోః”.

మనస్సే మానవ బంధానికి, మోక్షానికి కారణం. బంధముల
విడివడటానికి ద్వంద్వాతీతమైన, నిర్వికల్పమైన ఆ పరా
మనస్సు చేరుకొన్నచో (చంచలమైన మనస్సును నిశ్చలం
న్నచో) ఇదియే “అత్మ!” అని పిలువబడుతుంది. ఇదియే
సహజావస్థ! ఈ స్థితిని చేరుకోవటానికి దేహియైన జీవుడు
సర్వప్యాన్ని సమర్పించుకోవాలి. దీనినే “సర్వార్పణం”
అనగా “బ్రహ్మ రంధ్రంలోగల మేధా స్వరూపుడైన
స్వరూపుడైన) పరమేశ్వర చైతన్యమునకూ - ఆయన
అంశమైన ప్రాణరూపంలో హృదయము వందున్న
చైతన్యమునకు జీవుడు (చంచల ప్రాణము) శరణాగతుడై
అశ్రయించి యోగమార్గంలో సాగి పోతూ ఉంటే పరమ
అభిస్తుం”దని చెబుతున్నారు. ఇదియే! సర్వ శాస్త్రముల
స!

జీవుడు గల దేహములో చైతన్య వంతమైనది మనస్సు.
నస్సు నిద్రలోకూడా ఉంటుంది. ఆ మనస్సు ఇంద్రియాలుకూ
గా ఉండి, వానిచే స్థూల మాక్ష కర్మలను చేయిస్తుంది.
పీపటికి. అవిఅలసిపోయి నిద్రిస్తువి. ఈ స్థితితో గూడ సాక్షి
ంగా జీవుడు ఉంటాడు. నిద్రలో కూడా హెచ్చరిక కలిగి
డు ఈ హెచ్చరిక కలిగిన అత్మ అన్నింటికంటే ఉన్నత
దానినే ప్రతి వ్యక్తి ప్రేమించాలి! పొందటానికి ప్రయ
చి!

ఇంద్రియాణి పరాశ్వాహు ఇంద్రియేభ్యః పరంమనః
మనసస్తు పరా బుద్ధిర్యో బుద్ధేః పరతస్తు సః॥
(-గీత 3-42)

ఇంద్రియములు శ్రేష్ఠములైనవి. ఈ ఇంద్రియముల కంటే శ్రేష్ఠమయినది బుద్ధి. కంటేను "దేహి" అని పిలువ బడే శ్రేష్ఠమైనది.

ఇంద్రియముల కన్న వానికి గోచరము లగు విషయములు ములు. విషయముల కంటే మనస్సు శ్రేష్ఠమైనది. మనస్సు బుద్ధి, బుద్ధి కంటే మహత్తత్త్వము (పారణ్య గర్భుడు) ము. మహత్తత్త్వము కంటే అవ్యక్తము శ్రేష్ఠము. దానికన్నా శ్రేష్ఠమైనది అంతఃకంటే శ్రేష్ఠమైనది మరొకటి లేదు. మే! పరమావధి, ఉత్తమోత్తమ గతి అయి ఉన్నది.

అనేకములయిన కల్పనలను చేయగల శక్తి సహజముగ స్ఫు కున్నది. మనస్సు పని చేయవలె నన్న దానికి శరీరం రం కావాలి. ఇట్టి మనస్సు వికల్పం చెందకుండా జీవులు "మనే రథంలో సాధన చేయాలి మన శరీరం కూడా అతి యమైనది. అహర విహర నియమములతో మనం జీవనం పాలి. అహర విహర నియమం లేకుండా ప్రవర్తిస్తే అహర యములచే ఆరోగ్యం చెడుతుంది. పర్యవసానంగా మనకు పుట్ట మే సతానం కూడా చెశిపోతుంది.

యజ్ఞ శిష్ట్యాశినః సంతో ముచ్యంతే సర్వ కిల్బిషైః
భుంజతే తే త్వఘం పాపాయే పచన్త్యాత్మ కారణాత్॥

అన్నాదృవన్తి కూతాని పర్జన్యా దన్న సంభవః
యజ్ఞాదృవతి పర్జన్యో యజ్ఞః కర్మసముద్భవః॥

కర్మ బ్రహ్మాదృవం విద్ధి బ్రహ్మక్షర సముద్భవమ్,
తస్మాత్సర్వగతం బ్రహ్మ నిత్యం యజ్ఞే ప్రతిష్ఠితమ్॥
(—గీత 3-13, 14, 15)

యజ్ఞ శేషమును భుజించి సాధువులు, సర్వ పాపములనుండి
లవుతారు. తమ కొరకే వండుకొనేవారు పాపులు అన
వారు. వారు పాపమునే భుజిస్తారు.

ప్రాణాయామమే యజ్ఞము. ప్రాణము స్థిరమగుటయే యజ్ఞ
ము. ఆశేష భాగాన్నే తినే వారు అనగా ప్రాణవాయువును
సరచుకొని శరీరములో నిలుపుకొనువారు (కేవల కుంభకముచే
కల ప్రాణాన్ని అనగా శ్వాసను స్థిరం చేసేవారు) యజ్ఞ
మును భుజించిన వారవుతారు. సాధకు లందరు అట్లా కేవల
కముతో ప్రాణమును నిరోధించి యజ్ఞ శేషమును భుజించాలి.

“సాధువులు” (సత్ లో-సత్వములో-ఏకాగ్ర మనస్సుతో ప్రవే
షితులైన తన్మయులవుతారు) అనబడతారు. ఆ సాధకులు
సృతికమైన చాంచల్యము నధిగమించి ముక్తు లవుతారు.

తమ కొరకు - అనగా భోగ సుఖములకై - అన్నము, జలము
లువు మున్నగు వానిని ఉదరములో పడవేయువారు పాపాచారు

రు. వారి శరీరములో అఘము (మనో చాంచల్యము) రది. స్థిరత్వము ఉండదు. (-గీత 3-13)

భూతము లన్నియు అన్నమునుండియే ఉద్భవిస్తున్నాయి. యష్టార్ణవ్యము (వృష్టి - వాన) నుండి పుడుతున్నది. వలన పర్జన్యము (మేఘము) పుడుతుంది. యజ్ఞము కర్మ పుడుతున్నది. కర్మ బ్రహ్మమునుండి పుడుతున్నది. బ్రహ్మము నుండి పుడుతున్నది. అందువలన బ్రహ్మము సర్వగతమై యజ్ఞమునందు ఎల్లప్పుడు ప్రతిష్ఠితమైయున్నది.

“క్షరము”కు పైన “అక్షరము” అనగా కూటస్థ చైతన్యము క్షము ఉన్నవి. ఎవనియందు మరియు ఎవనినుండి విశ్వము మైనదో వానిని దర్శించుటకు స్థానము అజ్ఞా చక్రము (ఈ చక్రము నందు “ఏకస్థం - స చరాచరం కృత్స్నం జగత్” క్షమగును. ఈ అజ్ఞా చక్రమునే “జ్ఞాన చక్ర” మని అంటారు. క్షరము నుండియే బ్రహ్మము వ్యక్త మయినది. అయినను బ్రహ్మము లేదా ప్రాణము అంటారు. అనగా ఆకాశ తత్త్వ ఈయన స్థానము విశదీ చక్రము. శబ్ద బ్రహ్మమునుండియే బ్రహ్మ ప్రాణము అనగా వాయు తత్త్వము ఉత్పన్నమైనది. కీ కర్మ. ఆ శబ్ద బ్రహ్మను కార్యరూపమైన మహామాయ (మాయ) అని అంటారు. అనగా దాని వలననే ఈ సంపాదో జీవునకు కర్తృత్వ భావము కలుగుతుంది. దీని స్థానము ఈ చక్రము ఆ ప్రాణరూపమైన కర్మనుండి త్యాగము, యము అనే యజ్ఞములు ఉత్పన్నమైనవి. తేజము (అగ్ని) ఈ సంసారములో గ్రహణము, త్యాగము, అకర్షణ, వికర్షణ

గు కర్మలు సంపన్నమవుతాయి. ఈ తేజస్వీ యజ్ఞము. గ్రానము మణిపుర చక్రము. తేజస్సుయొక్క క్రియారూపమైన యు నుండి రసతత్త్వము పుట్టింది. అది ఎల్లప్పుడు నిమ్మ మగుటవలన - అనగా క్రిందకు పోవుటవలన - “పర్జన్యము” డుతుంది. దీని స్థానము స్వాధిష్ఠాన చక్రము. రసతత్త్వము, పృథ్వీతత్త్వము పుట్టింది. ఈ పృథ్వీయే అన్నము. ఇదియే కు అధారము. అందువలన దీనిని “మూలాధార” మన్నారు. గ్రానము మూలాధార చక్రము. ఈ అన్నమయమైన మూలా నుండియే భూతములు అనగా ప్రాణులు ఉత్పన్నమగు వి. మృత్తికాంశము (మట్టి) యొక్క ఆవరణములో ప్రాణము ంచుట వలన ప్రాణి సృష్టి అవుతుంది. అందు వలననే ము నుండియే భూతములు సృష్టింప బడుతున్నవి. ఇంత అక్షరము నుండి భూత పర్యంతము సృష్టి విధానము చెప్ప ది. ఇవి అన్నీ ఒక దానినుండి పుట్టినవే అయినను వికారము చెప్పబడినవి, పరస్పరము భిన్నములుగా ఉన్నవి. కాని అన్నింటిలోను సాధారణమైన సంపత్తి ఒకటి ఉన్నది. ఏ! శబ్ద బ్రహ్మము, ప్రణవము ఓంకారము.

అకాశము యొక్క శబ్దము వాయువులోనూ, తేజస్సు లోనూ, యిలోనూ, మట్టిలోనూ ఉన్నది. కాని వాయువుయొక్క స్వరస్థ ము తేజస్సుయొక్క రూపము, జలముయొక్క రసగుణము యొక్క గంధ గుణము అకాశ తత్త్వములో వ్యక్తం కావు. కా అకాశముయొక్క శబ్ద గుణము లేదా శబ్ద బ్రహ్మముయొక్క రముతో అక్షరము, ఉత్తమము అయినటువంటి గతి ప్రాప్తి నే.

ధ్వనే రన్తర్గతం జ్యోతిః జ్యోతే రంతర్గతః మనః
తస్మిన్ విలయం యాతీ తద్విష్ణోః పరమంపదమ్.

శబ్దములో జ్యోతి ఉన్నది, జ్యోతిలో మనస్సు ఉన్నది. అ
ను అయం చేసి అనగా నిశ్చలం చేసినట్లయితే అదియే
(సర్వ వ్యాపకుని) పరమ పద మవుతుంది.

ఇంద్రియములు పది. ఐదుజ్ఞాన సాధకములు, ఐదు కర్మ
ములు. ఈ పది ఇంద్రియములతో బాహ్య విషయములను
అనుభవిస్తు ఉంటాడు. అందువలన పదార్థముల కంటే
యములే శ్రేష్ఠము. ఇంద్రియముల కంటే మనస్సు శ్రేష్ఠము
వి కంటే బుద్ధి, బుద్ధి కంటే ఆత్మశ్రేష్ఠము. కావున ఆ ఆత్మ
తీవ్ర సాధన అత్యంత అవసరము.

నీవు నీ ఆత్మపైన ప్రేమాస్పదుడవు కానంత. వరకు అది
దొరుకదు. “తాను చావనిదే స్వర్గము కనిపించదు” అను
క ఉంది. కావున సర్వ సంశయములు విడిచి నీవు స్వయం
సాధనా సముద్రములో దూకాలి! దూషణము, భూషణము
సంభవించినను విచారించవద్దు. సాధనా మార్గములో నీకు చాలా
ముయి, విపత్తులు, సంభవించవచ్చు. అయినను దిగులు
కకుండా వాటిని ఎదుర్కోవాలి. అవి క్రమక్రమంగా తొలగి
వి. “ఆత్మ జ్యోతి ఇంకను ప్రత్యక్షము కాలేదే!” అని భయ
వద్దు. దానికై ఆత్మసమర్పణ భావముతో ఎదురుచూస్తే, ప్రేమిస్తే
కయా సముద్రుని అపారమైన కరుణ నీపై ప్రసరిస్తుంది,
వాడు నీవు నిరంతరము ఆయన సాన్నిధ్యముననే ఉన్నట్లు అను

నంతో తెలుసుకుంటావు. దీనికి సత్యము, తపము, దయ, నము ఐకమత్యములను, కలిగి ఉండాలి. సత్యసాధనకు నము, మితభాషణము, సద్గ్రంథ పఠనము, ప్రాణయోగము ముఖ్య ధనములు. సత్యమే “సత్యనారాయణ స్వరూప”మని భావించి. యము పలికెడివారి అంతః కరణము పరిశుద్ధమవుతుంది.

“తప”మనగా యోగాభ్యాసము. యోగాభ్యాసము నిత్యము సమము తప్పకుండా ఉదయము సాయంత్రము చేయాలి. మానవునికి 21600 శ్వాసలు లోపలకూ బయటకూ వస్తూ కూ వుంటాయి. “అట్టి శ్వాసలు అంతర్గతం చేసికొని క్రమముగా తగ్గించుకుంటూ శ్వాసలను నిశ్చలం చేయటమే మైన తపస్సు అనబడుతుంది. దానిని ఈ గ్రంథములో గోయే అధ్యాయములలో వర్ణించటం జరుగుతుంది

“దయ”అనగా కరుణ. ప్రకృతిలోగల ప్రతి జీవిని ప్రేమతో రించి రక్షించుట మానవుని కనీస ధర్మము. దేహముకొరకు కని దుఃఖము కల్గించకుండా ఉండాలి. అన్ని జీవులపై నీలో ణను పెంచుకొని నీవు అభ్యసించిన బ్రహ్మ విద్యను (సహజ క్రిమ కర్మ యోగాన్ని) అనగా విశ్వయోగాన్ని, నేర్పించటానికి సత్పించాలి. ఏ జీవిని హింసించరాదు.

మనకు కలిగిన దానిలో ఇతరులకు పెట్టాలి. జీవరాశికి చేతనయినంత ఆహారం పెట్టాలి. అన్నింటికంటే గొప్ప ము బ్రహ్మ విద్యా దానము

ఐకమత్యము : నేడు మానవుడు మతములనీ, కులము గొప్పవారనీ, తక్కువ వారనీ, ఎన్నియో భేదములను చూకొని తనతోటి వారిపై ద్వేషంతో ప్రవర్తిస్తున్నాడు. ఈన్న అత్యయే మానవులందరి యందు ఉన్నదని గ్రహించి దుఃఖము బ్రహ్మ విద్యాభ్యాసము చేస్తూ ఉంటే క్రమక్రమముగా ధర్మావం తొలగి పోయి, అందరి ఎడల ప్రేమ అంకురిస్తుంది. విశ్వ ప్రేమకు దారితీస్తుంది.

బ్రహ్మ విద్యను సాధన చేయటం వలన అన్ని లాభముల గొప్ప లాభమును మానవుడు పొందుతాడు. నేడు మానవుడు చిన్న చిన్న లాభాలతో తృప్తిపడి జనన మరణ చక్రంలో తిరుగుతూ ఉన్నాడు. కానీ పరలాభం కోసం ప్రయత్నం చేయటం ఈ లాభం కోసం ప్రయత్నంచేస్తూఉంటే ఈ చిన్న చిన్న లాభములన్నీ కూడ సిద్ధిస్తాయి.

యం లభ్యా చాపరం లాభం మాన్యతే నాధికం తతః |
యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే |
(గీత 6-22)

యోగానుష్ఠానము ద్వారా మనస్సును నిరోధించి, అంతర్ముఖుడై చేసుకుని నిశ్చలం చేసుకున్నట్లైతే అత్యధర్మనం కలుగుతుంది. అప్పుడు యోగి అన్నిటి కంటే ఉత్తమమైన అనంత మయున నుభవింప పొందుతాడు. అన్నిలాభముల కన్నా గొప్ప లాభాన్ని పొందుతాడు. ఇతర లాభములన్నీ ఈలాభము ముందు అల్పము కవి. ఎన్ని కష్టములు కల్గినను ఆ మానవుడు చలించడు.

యత్రో వరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా।
యత్ర చైవాత్మనాత్మామానం పశ్యన్నాత్మని
తుష్యతి॥

సుఖమాత్యంతికం యత్తద్ బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రి
యమ్।

వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః॥

తం విద్యాద్దుఃఖ సంయోగ వియోగం యోగసంజ్ఞితం
నిశ్చయేన యోక్తవ్యో యోగోఽ విత్త్విణ్ణ చేతసా
(గీత - 6-20, 21, 23)

“చిత్త వృత్తులను సేరోధించుటయే యోగము” అనబడు
ది. మనస్సును ఏకాగ్ర మొనరించి సహజనిష్కామ కర్మ
గం చేస్తూ చేస్తూ పోగా మనస్సు మన నాడి కేంద్రములతో
బంధమును వదిలి అజ్ఞా చక్రములో కేంద్రీకృతము అవు
చి. దీనినే “చిత్తనిరుద్ధావస్థ” అని అంటారు. ఈ అవస్థలో
నే అయిదు చక్రముల (పంచభూతముల) అకర్షణ శక్తి నిస్తేజ
తుంది. అజ్ఞాచక్రములో ఉన్న మనస్సు క్రమక్రమముగా
లేస్తూ సహస్రారములోగల బ్రహ్మరంధ్రము చేరుకుంటుంది.
మే వివిధములైన సమాధి స్థితులు.

యోగం చేస్తూ ఉంటే పంచ భూతముల అకర్షణ శక్తిని
స్తావు. కానీ ఒక అకాంక్ష మిగిలి ఉంటుంది. అప్పుడు
సంప్రజ్ఞాత సమాధి ప్రధమ పాదములో ఉన్నట్లు. ఇంకా

మనస్సు ముందుకు పోతే, అత్మద్వారా అత్మను, సాక్షాత్క
కొని, మనస్సు సంతృప్తిని పొందుతుంది. అప్పుడు 'అత్మ
ఉంటుంది ? ప్రకృతి, పదార్థముల నుండి అత్మ ఎట్లా
గా ఉంటుంది ?' అనేటువంటి అపరోక్ష జ్ఞానము కలిగి
న అ ఒక్క కోరికకూడా అంతరించి పోతుంది.
వచన దీనిని "విచారావస్థ" అని అంటారు. వేదాంతమే (నిత్యా
వివేకము) సంప్రజ్ఞాత సమాధి రెండవ పాదము. దీని
త ఒకానొక దివ్య సుఖము కలుగుతుంది. అది అతీంద్రి
మనస్సుకు అందనిది. మనస్సు వేత, జ్ఞానేంద్రియముల
ఇట్టి సుఖమును అనుభవింప లేము. అనగా సంకల్పము
ఉన్నచో ఈ సుఖానుభూతి లభింపదు. అనగా ఇది
క్త సుఖము. ఇదికేవలము బుద్ధి గ్రాహ్యము. సంకల్ప వికల్ప
మైన, వశ్యయాత్మికమైన ఏకాగ్ర వృత్తితో ఈ సుఖమును
పొందవచ్చు. దీనిని మాటలద్వారా వ్యక్తము చేయలేము.
యోగ శాస్త్రములో చెప్పబడిన "అనందావస్థ"! ఇదియే!
ప్రజ్ఞాత సమాధి. ఇదియే! మోక్షము, కై వల్యము. యోగి
త్తిలో గూఢ ఎరుక కలిగి ఉంటాడు. తనవిధ్యుక్త ధర్మాన్ని
కరుస్తూ ఉంటాడు. కానీ దేనికి అంటకుండా సాక్షివలె జీవితాన్ని
స్తూ ఉంటాడు.

సాధనకు మూడుమెట్లు ఉంటాయి. మొదట పహజనిష్కామ
యోగములో విశ్వాస ముంచి సాధనచేస్తూ ఉండాలి. అప్పుడా
ధృఢ మవుతుంది. భక్తి ఉదయిస్తుంది. భక్తికి పర్యవ

గా జ్ఞానము కలుగుతుంది. జ్ఞానమే కైవల్యము. సాధకుడు నా-దను సఁసార మోహములో పడిఉంటూ “దీనిలో నుంచి చుకునే మార్గము ఏమిటా?” అని విషాదగ్రస్తుడు అవుతాడు. ప వానిలో వైరాగ్యభావన కలుగుతుంది. నిత్యానిత్యమును, ఘత్యాసత్ వివేచన రూపమైన సాంఖ్య జ్ఞానమును చూస్తాడు. సహజనిష్కామ కర్మలో ప్రవృత్తు ఉవుతాడు. దీని యోగ కర్మలో, అనురాగము పొందుతాడు. ప్రాణాన్ని, అన్ని కలిపి యజ్ఞము చేస్తూ పరిశుద్ధ మనస్కుడై తన కర్మ (నిత్యకర్మలు) తగ్గించుకుంటూ పోతాడు. తదనంతరం న ధీరావస్థను పొంది ధ్యానములో ప్రవేశిస్తాడు. ఈ అరుదనే భగవానుడు కర్మయోగంగా చెప్పాడు. అపునరావృత్తి కి ఉపాయ స్వరూపమైన “తారకబ్రహ్మ యోగము” తెలుసుకుంటే తర్వాత ఆత్మయొక్క జగద్విలాసము తెలిసికొని, రాజమూ, గుహ్యవిద్యనూ తెలిపికొని యోగారూఢు డవుతాడు. ము అన్ని విభూతులు సాధకునికి ఎరుక పడతాయి. పరమకుని విభూతిని ప్రత్యక్షంగా చూస్తాడు. విశ్వరూప సందర్శన పొంది. విశ్వరూపంలో ఆత్మయొక్క అనంత రూపములను చూచిన సాధకునకు “ఆత్మైకానురక్తి” అనగా అహైతుకభక్తి పడుతుంది. దీనినే గీతలో ధ్యాన యోగము, భక్తి యోగముగా వటం జరిగినది.

ఇప్పుడు సాధకునకు ఆత్మజ్ఞాన లాభం కలుగుతుంది ఈ కర్మ జ్ఞానములు రెండూ కలిసి ఉంటాయి. ఆత్మజ్ఞానలాభుడు ప్రకృతి పురుష వివేకము, త్రిగుణముల యొక్క వేవి

2, క్షర, అక్షర మరియు పురుషోత్తమునియొక్క వివేకము, గానుర సంపదల యొక్క వివేకము, శ్రద్ధాత్రయ వివేకము గుతుంది తదనంతరము సాధకుడు నిజమైన సన్న్యాసి అడు. తన పర్వ ధర్మములను వదలి మోక్షలాభాన్ని పొంద డు దీనినే “జ్ఞాన కాండ”గా భగవంతుడు వర్ణించాడు.

కర్మ (సహజనిష్కామ కర్మ) భక్తి (సహజ నిష్కామ కర్మ గము పట్ల అనురక్తి) జ్ఞానము (సహజనిష్కామ కర్మ యోగము గా విశ్వయోగాన్ని భక్తితో ఆచరిస్తూ, ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందటం) సాధకుడు క్రమక్రమముగా పొంది తన జన్మను తార్థము చేసుకోవాలి!

ఈ సంసారము అనిత్యము. దుఃఖ భూయిష్టము. జీవుని హాపాశముతో బంధించి, జనన మరణములలో త్రిప్పుతూ ఖములను అనుభవింప చేస్తుంది అందువలన మానవుడు దట ఈ సత్యాన్ని గ్రహించాలి. దీనిలోనుండి విడుదలకు య చెయ్యాలి తెలుసు కోవాలి.

ఈ అభిమానమోహములను నశింపచేయటానికి భగవంతుడు కను మానవాళికి ప్రసాదించాడు “నేను”, “నాది” అను అజ్ఞా మే “మోహము”, “నాది” అనుకొను వ్యక్తి రాగయక్తుడై ంటాడు. దీనిని “మానము”లేదా అభిమానము అని అంటారు. రెండింటిని వదిలించుకోవటానికి కర్మ భక్తి జ్ఞానముల ద్వారా క్యము ప్రయత్నము చేస్తూ ఉండాలి.

జీవుడు శుద్ధ చైతన్య స్వరూపుడు. దేహము ధరించిన పిదప తడు “దేహి” అని అనబడతాడు. పశుపక్ష్యాదుల దేహములు

దేహములవంటివి కావు. ఈవి భోగ దేహములు. మానవ నిజమైన దేహ మనబడుతుంది. ఎందుకంటే ఈ దేహంలో నిష్కామ కర్మ యోగము చేయటానికి ఏర్పాటు ఉన్నది. స్వమోహములే ఈ దేహానికి కారణం. ఈదేహమే జీవుంధ మవుతుంది.

అసలు జీవుని స్వరూపము ఏమిటి? జీవుడు ఎట్లా ఈ బంధంలో చిక్కుకుంటాడు? ఏకర్మచేత ఈసంసారము నుండి విముక్తు డవుతాడు? అనే ఈ ప్రశ్నలకు సమాన్ని మనం తెలిసికోవలసి ఉన్నది.

ఈ మూడు ప్రశ్నలకు సమాధానాన్ని ఈగ్రంథంలో వివరింపబడుతున్న దేహస్వరూప మేమిటో? జీవాత్మ స్వరూపమో? పరమాత్మ స్వరూప మేమిటో కూడా స్పష్టంగా వెల్లడైంది. ఈ గ్రంథాన్ని కేవలం వాచా వేదాంతంగా, వేదాంతంగా, పఠన వేదాంతంగా గ్రహించరాదు. ప్రతీ యోగాన్ని అనుష్ఠించటానికి, తద్వారా ముక్తిని పొందటా పయత్నం చెయ్యాలి. అదే! ఈ రచయిత కోరిక. మనం ప్రయత్నం చెయ్యాలి? ఏయే మెట్లు అధిగమించి, భగవం సామీప్యానికి చేరుకొనాలి? ఈ గ్రంథంలో వర్ణించబడినది. దీని వలన సాధకులు మార్గ దర్శనాన్ని చేసుకొంటా ఈ రచయిత అకాంక్ష.

కుండలినీ భువనేశ్వరి

దూరాదు విగ్రహం

త్రినయనాం మాణిక్యమాలిన్సురత్

రానాయకేశ్వరాం న్మితముఖీ

మాపినవజ్రోరుహమ్

జీర్ణామహిమార్చరత్న చక్షకం

రక్తోత్పలం బిభ్రతీం

మ్యాం రత్నఘటస్థ రక్తచరణాం

ధ్యాయేత్ పరా మంజికామ్.

యాలోన్నిద్ర భుజంగరాజసదృశీం

యాన్తిం నుషున్నాంతరం

త్వాఽధార సమూహ మాశు

విలసత్సదా మినీ సంనిభ మ్

వ్యోమామౌజగతేన్దుమండల గల

ద్ధివ్యామృతామైః (ప్లవం) పతిం

సంభావ్య స్వగృహగతాం పునరిమాం

నంచిన్త యేత్ కుండలీమ్.

అందూరమువలె ఎఱ్ఱనైన రూపము గలదియు, మూడు
ముఖములు కలదియు, మాణిక్యములు పొదిగిన కిరీటుము
పకాశించు చంద్రుడు శిరస్సున కలదియు, చిరునవ్వుతో
ముఖముగలదియు. అన్నతస్తన మండలము గలదియు,
రాలు ముపిరిన రత్నఘటత పాత్రను చేతులతో ధరించి

కుండలీని భువనేశ్వరి

1, ఎట్టుకలువను ధరించినదియు, పొమ్మమైనదియు, రత్న పొదిగివ ఘటముపై నిలిపిన ఎట్టుని పాదములు కలదియును సరాంబికను (కుండలినీ శక్తిని) ధ్యానించాలి!

సర్పమువంటి ఆకారము గలిగినదియు, మెరుపు కాంతివంటి వలదియు, నగు కుండలినీ శక్తి మూలాధార చక్రమునందు స్నాన్ మార్గముద్వారా, షట్ చక్రములను భేధించుచు సహస్రార నందున్న చంద్ర మండలములోని దివ్యా మృతమును బి, అక్కడ శివుని తృప్తిపరచి, మరల తన మూలాధారమునకు వస్తుంది. ఇట్టి కుండలినీ శక్తిని ధ్యానించాలి!

కుండలినీ మంత్రము

1, ఓం, ఓం, హం, క్షం, హం, యం, ఓం, హ్రీం, గం, రం
2, లం, శ్రీ కుండలినీ భువనేశ్వర్యై నమః

వ్రతి జీవిలోనూ ఆ పరమాత్మయే నిండియున్నాడు. అయినే అందరిలోనూ ఉన్నాడు. మనం అందరి యెడల అత్మ బంధం కలిగియున్నాము. ఎవరూ మనకు పరాయివారు కారు. రూ మన వాళ్ళే. ఈ విషయంలో జరిగిన సంఘటన ఒకటి ముందుంచుతాను.

సంక్షిప్తం :-

రామతీర్థ స్వామి జపాన్ నుండి అమెరికా పోతున్నారు. వారి అమెరికాలో ఒక ఓడరేవులో ఆగింది. యాత్రికులందరూ వెళ్ళ నారంభించారు. కాని రామతీర్థుడు మాత్రం అక్కడే

ఇటూ పచార్లు చేస్తున్నాడు. అది గమనించి అమెరికా కు డాకడు “మీ సోమాను ఎక్కడ ఉన్నదో ? చెప్పండి. దానికి నేను సహాయం చేస్తాను” అని అన్నాడు. అందులకు డాకడు “ఈ శరీరమే సో సామాను! ఇక యే సామానులు అని ప్రత్యేక తరం ఇచ్చాడు.

విశ్వరూపగుణుడై ఆ అమెరికన్ కు భారత సన్మానం ఇచ్చిన మ పరమాశ్చర్యం కలిగించినది.

కాషాయ వస్త్రములు ధరించి, ఎర్రని ఎరుపు వర్ణం కలిగి శిస్తున్న రామతీర్థుని దర్శించగానే, ఆ అమెరికన్ మనస్సు లించినది. “మీ డబ్బా దస్కం ఎక్కడ ఉన్నది? దాలర్లు లండా అమెరికాలో ఎట్లా జీవించగలరు ? మీకు పరిచయ వ్వి రిక్కడ ?” అని ప్రశ్నించాడు.

రామతీర్థస్వామి : “నా వెంట ఏమీ ఉండవు. సమస్త చైతన్యములు నావే! నేను అత్మకు సంబంధించిన ప్రేమా తముచే జీవిస్తూ ఉంటాను. ఈ విశ్వంలో క్రిడించేటటు లి సత్తా నాకు ప్రాణము. ఇక అమెరికాలో ఒక వ్యక్తితో నాకు గా పరిచయం ఉన్నది. ఆ వ్యక్తి మీరే!” అని అంటూ తన ఓణ హస్తంతో ఆ అమెరికా వాసిని స్పృశించాడు.

ఆ అత్మజ్ఞాని స్పర్శ మూలమున ఆ అమెరికన్ వ్యక్తి శరీర లంతా పులకించింది. ఆ క్షణమందే అతడు రామతీర్థుని శిష్యు ంగా మారిపోయాడు. రామతీర్థస్వామి హిమాలయ పర్వతాలలో దయించే సూర్యుని లాగా ప్రకాశిస్తున్నారు. అగ్ని వారిని దహింప

నీరు తడుపలేదు. అత్ర శత్రుములు ఆయన్ను ఏమీ చేయ
అనందాశ్రవులు ఆయన నేత్రములలో ఎల్లప్పుడు తొణికిస
హ ఉంటాయి. ఆయన ఎక్కడ ఉంటే అక్కడి వారికి
తత్త్వము తెలియ బడుతుంది. వారి జీవితారే మారిపోతాయి.
హయోగి నుండి యోగాన్ని ఉపదేశం పొంది ఆ అమెరికన్
డైనాడు.

ప్రాణము లేక శ్వాసను నిగ్రహించ గలిగితే మనస్సు,
మూ రెండూ వశము అవుతవి. ఈ రెండింటిని మనం అదుపు
తెచ్చుకున్నచో జననము, మరణము, మన ఇచ్ఛాను స్థారంగా
వచ్చు. జనన మరణాలను జయించవచ్చు. ప్రాణాయా
మాల దేహమునకూ సూక్ష్మ దేహమునకూ మంచి వ్యాయా
మ ఇచ్చి నిన్ను పాపరహితునిగా రోగరహితునిగా చేస్తుంది.
యామమును అభ్యసిస్తే కుండలినీ శక్తి వి ప్రేరేపించి
డు దాని సహాయముతో “నీలోకి నీ పయనం” సుసాధ్య
పింది. ప్రకాశవంతమైన వర్చస్సు కలుగుతుంది. మృదు
రముగా, మితంగా మాట్లాడగల్గుతావు. దేహము నుండి సువా
పుట్టుకొస్తాయి.

ఈ బ్రహ్మవిద్య అభ్యాసము చేయవందు వలన వ్యాధులు,
లితనము, తుదకు మరణం కలుగుతవి. వీటినుండి తప్పించు
లంటే బ్రహ్మ విద్యను విధిగా అభ్యసించాలి.

యోగమందు స్థూల దేహములోని కపాలము, మేరుదండము
హస్తాప) హృదయకమలము అవాహత చక్రము అను 3 ఆంగ
అధ్యాత్మిక విజ్ఞాన సాధనకు బాగా ఉపయోగపడతవి.

1. కపాలము : ఇది మానవుని పురె. ఈ కపాలము 8' చే గుండ్రంగా పొడగబడి యున్నది. ఈ ప్రదేశములోనే స్మరివసించి యున్నాడు. అనగా మేధస్సు విరాజమానమై యున్నది. 14 అస్త్రలతో ముక్కు, ముఖము సమగ్రంగా నిర్మింపబడినది. వడినె తిన మానవుడు పుట్టినపుడు గుంట వంటి ము ఉంటుంది. అదియే బ్రహ్మరంధ్రము! శిశువు జన్మించే మాసములలో పార్శ్వక అస్త్రాలు దీనిని మూసివేస్తవి. ఈ కపాలము అత్యంత సూక్ష్మంగా, పరమాణు రూపంలో మిగిలి యిది దీనితోనే మూలాధారము నుండి బయలుదేరిన మూర్తి వాడి అంత మవుతుంది. శివరంధ్రము, విశ్వరంధ్రము, జీవరంధ్రము, మోక్షప్రాప్తి మార్గము అని అనేక నామాలే ఇది పిలిచబడుతుంది. లలాటం వెనుక వెన్నుపూస క్షణ మొకలవుతుందో అక్కడ “లాలా-కూటరము” అను రెండు అస్త్రములు లున్నవి. ఇక్కడే ఆజ్ఞాచక్రము యున్నది ఈ ప్రదేశమే “మహాచిద్రము” ఉంటుంది, దీని గుండా సుషుమ్నావాడి అమునందు ప్రవేశించి బ్రహ్మరంధ్రము వరకు వ్యాపించి టుంది.

2. మేరుదండము : వెన్నుపూస కిరిపూసలచే నిర్మింపబడి ఉంటుంది. ఈ పూసలు ఒక దానిపై ఒకటి మాత్రము బంధింపబడి ఉంటవి. అందువలన మేరుదండము వ్రేలాడు న్నట్లుగా ఉంటుంది. ఎత్తైనను వంగ గలదు. కపాలము వాడి కంఠము వరకు విడు, వీపునందు పన్నెండు, కటిప్రదేశము

స ఐదు, కటి ప్రదేశమునకు దిగువ రెండు పూసలూ, నిన్న చిన్న పూసలూ ఉంటాయి. దీనికి దిగువ భాగమున్న గువాస్థి కూడా నాలుగు వెన్నుపూసలచే రూపబడి ఉన్నది. ఇవి అన్నియు కలిపి 33 వెన్నుపూసలు. వీరు మనలో గల 33 కోట్ల దేవతలు. ఇవి ఒక దానిపై ఒకటి రూపబడి యున్నవి. కాన మధ్యలో గుండ్రని రంధ్రము ఎర్పడి దీని నుండియే మూలాధారము నుండి కపాలించివరి వరకు పూర్ణానాడి వ్యాపించి ఉన్నది.

హృదయము :- జన్మించిన శిశువునకు హృదయము విమిషమునకు పుమారుగా 140 పర్యాయములు స్పందిస్తుంది వంలో 70 లేక 72 సార్లు స్పందిస్తుంది వృద్ధాప్యంలో దడ పెరుగుతుంది, గుండె స్పందన వల్లనే మనలోని చెడున్న ఈపిరి తిత్తులు ప్రాణావాయువు సహాయంతో పరిశుభించి మరలా మంచి రక్తమును మన శరీరానికి అందిస్తుంది. మేధస్సు తరువాత హృదయమే ముఖ్య స్థానము. జీవాత్మ ప్రదేశంలోనే నివాసం చేస్తాడు. ఇక్కడ మండి చంచలమై వుగా మారి, ఈపిరితిత్తుల గుండా, నాసిక గుండా బయటకు మనస్సుగా మారి ఇంద్రియ వ్యాపారం సాగిస్తాడు హృదయంలో చిక్కుకుని జనన మరణాలకూ, అధివ్యాధులకూ అనంత దుఃఖాన్ని జీవిత కాలంలో అనుభవిస్తూ ఉంటాడు.

నాసికా రంధ్రము నుండి ఈపిరి తిత్తుల వరకూ వచ్చిపోవు “శ్వాస మార్గము” అనబడుతుంది. ఈ శ్వాస అయిదు

శాల గుండా పయనిస్తుంది. పంచ భూతాలకు వశమవుతుంది. కా గుహ:- ప్రాణము దీనిగుండా కంఠ గుహలోకి, దాని డి కంఠములోకి దాని నుండి స్వర యంత్రము లోనికి, నుండి శ్వాసవాళిక లోనికి, దానినుండి ప్రాణవాహకముల రా ఊపిరితిత్తుల లోనికి ప్రవేశిస్తుంది. అచ్చట మానవ శ్వాస లోనికి ప్రవేశించి. దానిని శుభ్రపరచి తిరిగి వాసాపుటముల రా బయటకు వస్తుంది. ఇట్లా రోజుకు 21,600 సార్లు లోప బయటకూ మన ప్రాణవాయువు పరిభ్రమిస్తూ ఉంటుంది.

హృదయమందు జీవాత్మ నివాస స్థానము ఉన్నది. రక్తము నిండియున్న గుండెలో అతిసూక్ష్మ రిక్త స్థలము ఉన్నది. దీనినే హృదయము, అరిక్తస్థలమందు జీవాత్మ నివాస స్థానము ఉన్నది. జీవాత్మనుండి ప్రాణము చంచలమై, పంచప్రాణులుగా మారి బయటకు వస్తుంది. ఇవి ప్రయాణముచేయు మార్గములను పంచసుషిః” అని అంటారు

॥ తస్య హ వా ఏతస్య హృదయస్య పంచ

దేవసుషయః స యోఽస్య ప్రాణో నుషిః॥

స ప్రాణస్తచ్చక్షుః స ఆదిత్య న్దేతతైశ్చోఽ

నాద్యమిత్యపాసీత తేజస్యన్నాదో భవతి య ఏవం
వేదః॥

(చాందోగ్యము 3-113)

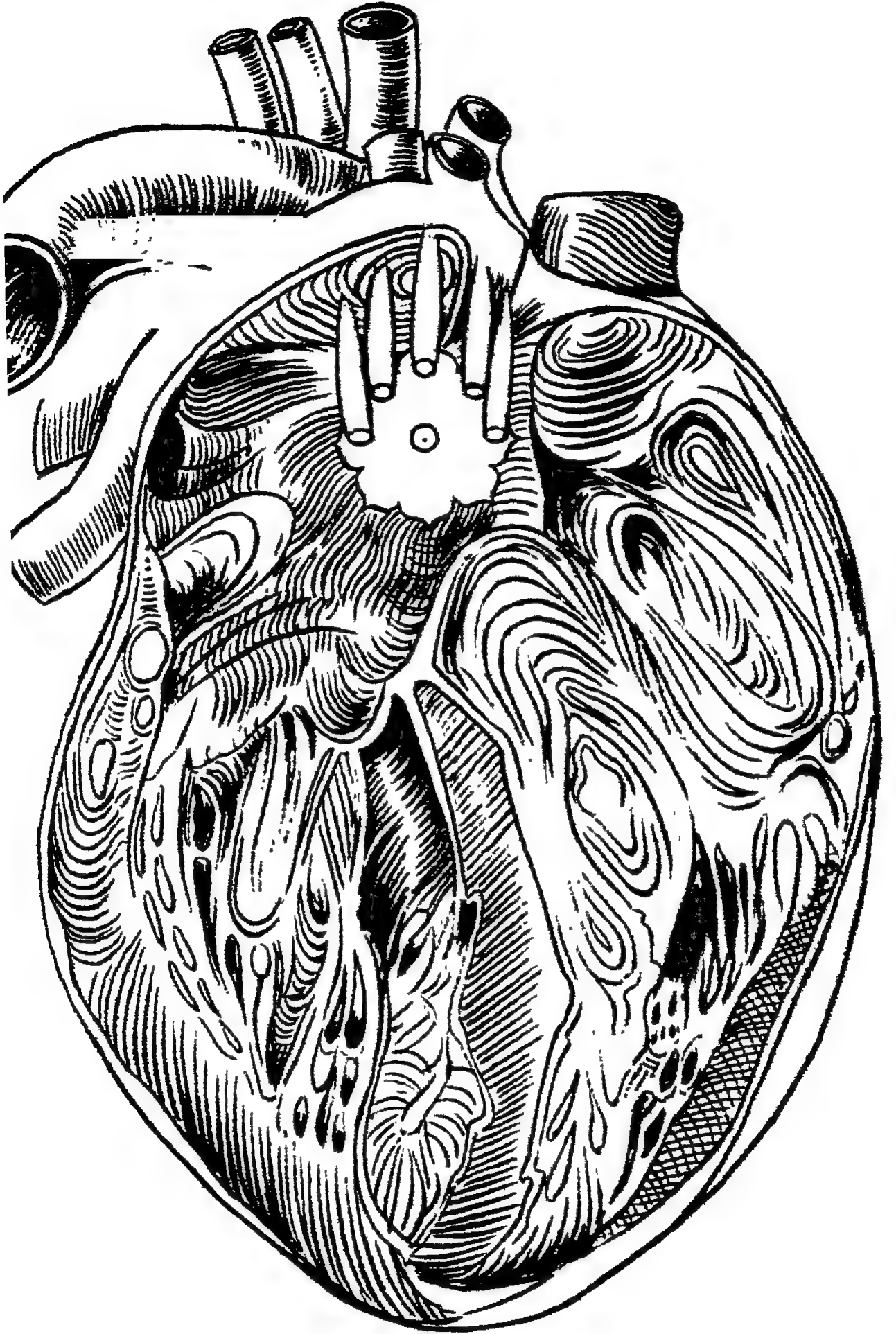
కుండలిని భువనేశ్వరి.

హృదయము నుండి ప్రాణము చంచలమై ఐదు రూపాలుగా
పసులనేమార్గములగుండా, ఊర్ధ్వముఖంగా, తేజోరూపాలతో
కూ వెడలినవి. అవియే పంచ ప్రాణములు.

హృదయములో నిశ్చల ప్రాణం తప నివాస స్థానము నుండి
ముచే చంచలమై చిద్రముల ద్వారా, పంచ ప్రాణము
హరి ఊర్ధ్వ ముఖముగా బయలు దేరినవి. అవియే పంచ
ములు, అవియే జ్ఞాన నేత్రములు. అవియే అదిత్యులు.
తేజో రూపములు. అవియే అన్నాద్యములు. సాధకుడు
చప్రాణములను ఎల్లప్పుడూ ఉపాసిస్తూ, చంచలమగు
ములను నిశ్చలం చేసుకోవాలి.

ఈ పంచ ప్రాణముల నుండి 5 ఉపప్రాణములు ఉద్భవిం
మొత్తం 10 ప్రాణాలకు మూలమైన అత్మ 11 వ మహా
య. దీనినే జ్ఞాననేత్రము ద్వారా దర్శించి, కుండలిని శక్తి
ంతో ఊర్ధ్వముఖంగా ఆకర్షించి, బ్రహ్మరంధ్రములో గల
త్మతో అనుసంధానము గావించి, పరిమితమైన విశ్వాత్మను
తమైన, సర్వవ్యాపకమైన, అనంతమైన, విశ్వాత్మతో అను
సం చేసుకోవాలి. అదియే మనం చేసే యోగానికి, పరనూ
క్ష్యము, అయి ఉన్నది.

యోగాన్ని మనస్సుయొక్క సహాయంతో సాధన చెయ్యాలి.
చంచలమై మెడడులో అలలుగామారి, ముక్కు లోగాలిగా
స్తుంది. ఆమెరికాలో నేటి కాలములో బయోఫీడ్ బ్యాక్
ర్లను కనిపెట్టారు. ఈ యంత్రముపై పరుండి మనము



పంచ ప్రాణములు

న్న నడలించుకుంటూపోవాలి. రిలాక్స్ అవుతూ ఉండాలి. ఏ మెదడులోని అలలు తగ్గు ముఖం పడతాయి. అలలు తగ్గుతగ్గినవో మనం యంత్రం ద్వారా గమనించవచ్చు. భావములో ఒక భాగము. ముక్కుతోగాలిని కూడా తగ్గించు పనికి యంత్రములు కనిపెట్టారు. ఈ యంత్రాలు మనకు బాటులో లేవు. మనకు సాధనయే ఏకైకమార్గము.

సాధకుడు సిద్ధాసనంలో పెక్కుకాలం ఉండుటవలన మూలా చక్రాన్ని తెలుసుకుంటాడు. భేదరీ ముదద్వారా స్వాధిష్ఠానాన్ని తెలుసుకుంటాడు. భూమధ్యంలో తదేకే దృష్టి ద్వారా పుర చక్రాన్ని తెలుసుకుంటాడు. అంతర ప్రాణాయాయంతో హత చక్రాన్ని అధిగమిస్తాడు. మస్తిష్కములోని మదురులో భావముతో విశుద్ధి చక్రాన్ని తెలుసుకుంటాడు అప్పుడు అజ్ఞానంలో వెలుగు గోచరిస్తుంది. అది అత్మ ప్రకాశము. బయట నుండి వెలుగుకంటే అనేకరెట్లు వెలుగు మనలోనే ఉన్నది. అది గు ద్వారా లోపల మన ప్రయాణ మార్గాన్ని దర్శించి. ప్రయాణం చెయ్యాలి

పాణం పరిభ్రమించే టప్పుడు ప్రణవనాదం చేస్తూ ఉంటుంది యే ఓంకారం! అది పురుషులకు కుడి చెవిలో, బిందు విసర్గ లో, చిన్న మెదడులో వినబడుతూ ఉంటుంది. కాని స్త్రీలకు ముఖం చెవిలో, చిన్న మెదడులో, బిందు విసర్గములో వినబడుతూ ఉంటుంది. ఈ నాదాన్ని మనము 24 గంటలు శ్రవణం చేయటానికి ప్రయత్నించాలి. శ్రవణం చెయ్యాలి దీనినే “నాద భాగము” అంటారు.

పరమాత్మ తత్త్వం (Creativity) మన మెదడులో, ఊర్ధ్వ లో, కుడివైపున విశేషంగా ఉంటుంది. అందుకనే మన నాలలో అర్థ నారీశ్వర తత్వాన్ని వెల్లడించేటప్పుడు కుడివైపు పము, ఎడమవైపు శక్తిరూపము ఉన్నట్లుగా వర్ణించటం ది.

వైకుంఠము, శివలోకము, బ్రహ్మలోకము ఈ మూడు లోక మన మస్తిష్కములోనే విరాజిల్లి యున్నవి. “పిట్యూటరీ” తయారయ్యే ప్రదేశమే అజ్ఞా చక్రము. ఈ ప్రదేశమునకు ధ్యంలో జ్ఞాన చక్షువు కలదు. అదియే సత్యలోకము లేక లోకము. “పీనల్ గ్లాండ్” తయారయే ప్రదేశమే బిందు విస ఇదియే కైలాసము, శివలోకము. “హైపోతలమస్” సహం (సెరిబ్రల్ కార్టెక్స్) ఇదియే వైకుంఠము. మనము పేర్లను నైనా మార్చుకుని సంబోధించ వచ్చును. సహస్రారంలో బ్రల్ కార్టెక్స్” క్రింద “న్యూరాన్స్” అనేటటువంటి విష్ణుులు ఉంటారు.

విష్ణువునకూ, విష్ణు పార్షదులకూ భేదం లేదు. ఇవియే మనూ, భక్తికి, జ్ఞానానికి దోహదం చేస్తాయి. మన ఆయుష్షునూ, స్పృహ, నియంత్రణ చేస్తాయి. ఇవి వీతాంబరములను ధరించి గా ప్రకాశిస్తూ తమ విద్యుక్త ధర్మాలను నెరవేరుస్తూ యి. అనగా లేత బంగారు రంగులో, తెలుపు రంగులో, టాయి.

వీటిలో మన వయస్సు పెరిగే కొలదీ కొన్ని శక్తి విహీనము
యి. వీటిలో యోగము ద్వారా శక్తి సంచారం కావించాలి.
పరమాత్మను చేరుకోగలము. ఈ న్యూరాన్సును మనం
ద్వారా శక్తివంతం చేసుకోవాలి. అట్లా చేసుకొంటే
వయస్సు పెరుగుదల అగిపోతుంది దీనినే “ఆధునిక గాయత్రీ
నుష్టానము” అంటారు.

ఒక గాయత్రీ మంత్రము :

“హే! న్యూరాన్స్! మీ యొక్క నరముల కణములందలి
బ్లౌ, యాక్సిన్, యాక్సిన్ టెర్మినల్స్, సైనాప్స్ (మెదడు కణ
భాగములు), మరియు నాన్ న్యూరాన్స్, వీటి యొక్క సమ
చర్య ద్వారా న్యూట్రాన్స్ - మీటర్ల మీద విద్యుత్ రసా
వర్య ద్వారా మానవ మేధస్సును ఉహకందని రీతిలో నడి
ఉన్నారు. సర్వోత్కృష్టమూ, విజ్ఞాన మయమూ అగు మీ
, ప్రతి చర్యలు (న్యూరో బయాలజీ) ఎడల మేము ఎల్ల
ఎరుక కలిగి యుందుము గాక! మీ యొక్క న్యూరో ట్రాన్స్
సమతుల్యత ద్వారా మాకు సద్బుద్ధిని ప్రసాదించి సత్క
అచరంచు నట్లు అనుగ్రహించండి !

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఓం తీటా తీటా తీటా.

విశ్వమంతటిలో గల ప్రతి మానవుడు ఎరుకతో (Pure
consciousness) విశ్వమునకు ఒక భాగమై ఉన్నాడు. ఈ
మైన ఎరుక రెండు భాగాలుగా విభజింపబడినది. దానిలో

3 భాగమును తీవ్ర ధ్యానము చేతనే కనుగొనగలరు. ఇదియే 'రము, పురిపూర్ణ జ్ఞానము, అనందము అయిన శివము. రెండ క్తి+జ్ఞానము=చిచ్ఛక్తి. అదియే బలము! అదియే స్పష్టించు అమెనే "మూల ప్రకృతి ఈశ్వరి" లేక "శక్తి" అని కీర్తి

అమె అమ్మలగన్న అమ్మ. విశ్వమంతటికి తల్లి. అన్ని
ములు అమె నుండియే వచ్చినవి. అమెయే సూక్ష్మ శక్తి
ఉన్నది అమె నుండియే విశ్వమంతా, బహిర్గతమైనది.
మునకూ, చంచల ప్రాణము (మనస్సు) నకూ అమెయే
ము

మనదేహము ఒక చిన్నప్రపంచము, బయట “ఏయే నక్షత్ర లోక
లు, గ్రహములు ఉన్నవో అవన్నీ మనలోనూ ఉన్నవి మనలో
పూర్వనాథారం చేసుకుని చక్రము (నాడీ కేంద్రము)లున్నవి
వక్రకాలలో సహస్రార చక్రము దివ్య జ్ఞానానికి, సచ్చిదానందా
స్థానమైన శివుని అధిష్టానము సహస్రారము నుండి వెన్నుపూస
కేంద్రములతో నిర్మింపబడి ఉంటుంది. వెన్నుపూసల చివర
“కుండము” ఉంటుంది “కుండము” అనగా త్రికోణములు

1న అక్కర్లే శక్తి... అ కుండములో అగ్ని చుట్టచుట్టుకొని
 రు గప్పిన నిప్పువలె, నిద్రిస్తూ ఉన్నట్లుగా ఉంటుంది. జీవుని
 సుఖములకు ఈ నివురు గప్పిన నిద్రావస్థలో ఉన్న నిప్పే
 ణం ఈ వెన్నుపూస చివర ఉన్న ఈ అదృశ్య శక్తిని
 కుండలినీ" అని అంటారు. కుండలినీ శరీర మంతటికి అధా
 కుండలినీ కించిత్ మాత్రమే తన శక్తిని విడుదల చేస్తూ
 శరీరపు వ్యవహారం నడిపిస్తూ ఉంటుంది. నీ నిశ

ప్రాణాన్ని చంచలంగా చేసి, నాడీ కేంద్రముల ద్వారా, అద్వారా 72 కోట్ల 72 లక్షల 72 వేల 711 నాడుల శరీరమంతా ప్రవహింప చేస్తుంది.

కుండలినీ అంటే ఏమిటి ? ఎందుకు ఆశక్తి వెన్నుపూస న నిద్రావస్థలో ఉన్నట్లు ఉన్నది ? కుండలినీ అనగా మూలప్రకృతి ఈశ్వరిదేవి. విశ్వనాథుని నుండి బయల్పడతి యనంతా సృష్టించి, దానికి ప్రతీకగా మానవ దేహమును నిర్మించి, వెన్నుపూస చివర విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఉంది. శరీరంలోని వెన్నుపూసలో చివరనున్న కుండములో విశ్రాంతి అంటున్నది. కావున ఈమెనే “కుండలినీ శక్తి” అన్నారు. మే మానవునిలో దాగివున్న మహత్తరమైన దివ్యశక్తి.

మూలాధార చక్రములో వెన్నుపూస చివర ఉన్న గొప్ప మే ఈ కుండలినీ శక్తి. ఈ శక్తి మేల్కొని, ప్రజ్వరిల్లి ముగా ప్రయాణించేస్తూ, మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణి, అనాహతము, విశుద్ధి, అజ్ఞా, సహస్రారమును చేరుకోవ “కుండలినీ జాగరణము” అని అంటారు. సామాన్యంగా శక్తి యొక్క చిన్న అంశ, ఇంద్రియముల ద్వారా బాహ్య విష లో మన చంచల ప్రాణాన్ని (మనస్సును) ఆకర్షింతుంది. అందువలన ఈ శక్తి క్రిందకు ప్రవహిస్తూ ఉన్నది. పూర్తిగా పైకి ప్రవహింప చేయటమే “కుండలినీ జాగరణము” అంటారు.

ఈ శక్తియొక్క నిజమైన స్థానము స్వాధిష్ఠాన చక్రము. అంటే తన (అశక్తి) యొక్క, 'అధిష్ఠాన' మంటే నివసించుము. అనగా అశక్తి నివసించు ప్రదేశము. మాతృగర్భ నుంచి బయట పడునప్పుడు శిశువులో ఈశక్తి స్వాధిష్ఠానం ఉంటుంది. కాని ఇంద్రియ వ్యాపారంలో శిశువు తగులుక మత్తు ఈ శక్తికి కలుగజేస్తాడు. అనగా తానొనరించిన తానే (అశక్తి) మత్తులో పడిపోవు చున్నది. స్వాధిష్ఠానము మత్తులోపడి, ఈ తల్లి మూలాధారము అడుగున పడింది. అక్కడ ఇంద్రియ సుఖాల ద్వారా మధుపానము చేసి, ఇంకనూ ఇంకనూ మత్తులోకి వెళ్ళిపోతున్నది. ఈ అధ్యాపహ్ అగ్ని ప్రతిదేహధారిలోనూ ఉన్నప్పటికీ, దేహధారి ఇంద్రియ వ్యాపారములనే మధువును గ్రోలి గాఢ నిద్రా ఉంటున్నది. ఈ మహాశక్తిని ఉపయోగించుకోలేని, క్రించుకోలేని, జీవుడు జనన మరణ చక్రములో, అనంతములో అవాదిగా పడిపోయాడు. ఈ ప్రపంచంలో నిలువెత్తున పోయాడు.

కుండలినీ శక్తిని జాగృత మొనరించుకునే యోగక్రియ జీవుని జ్ఞమైన సహాయం చేయగలదు. ఈ శక్తి సహాయంతో (చంచలప్రాణము)నిశ్చలుడై, అత్మగా మారి, అత్యున్నత సహస్రారములో ఉన్న పరమశివుని చేరుకుంటాడు ఈ ఆ పరమ శివునితో సమాగమం జరిగేటట్లు చేస్తాడు శక్తిని సాధిస్తాడు. జీవుడే శివుడు. ఇంగ్లీషులో 'A' శబ్దం నుండి 'I' తీసివేస్తే మిగిలేది శవమే! "I" అంటే దీని వలన నిర్జీవము చైతన్యవంత మవుతుంది.

కుండలినీ శక్తివిజృంభితముచేసుకుంటే ఒకదివ్యకాండీ, మహాన వెలుగును దర్శిస్తావు. దాని దివ్యకాంతుల అందము అన్య సుఖములు, అందములుమీకు తుచ్ఛముగాతోస్తవి యమృతమును గ్రోలుచున్న నీకు నీ జీవితము బ్రహ్మానంద గడిచిపోతుంది.

భానము ద్వారా, మోగము ద్వారా, కుండలినీ మహాశక్తిని ము చేసుకోవచ్చు. ఈ కుండలినీ శక్తి మనో ఏకాగ్రతలో మవుతుంది. గొప్పనర్తకులు, పంగీతవిద్వాంసులూ, గొప్పలరులూ, గొప్పరచయితలూ, గొప్పశాస్త్రవేత్తలూ మొదలగు కమయొక్క మనోఏకాగ్రతచే కుండలినీ శక్తిని తమకుతెలియ నేజృంభితం చేసుకుంటున్నారు. వారుసాధించిన గొప్పగొప్పములకు కారణము వారిప్రతిభ కాదు. అది కుండలినీ శక్తి ము.

మనప్రాణమునందు వ్యాపించిఉన్న “ధన విద్యుత్తు దేహము యుణవిద్యుత్తుతో మానసిక శక్తి ద్వారా సమ్మిశ్రిత మైనపుడు, స్పృమగు దివ్య ప్రకాశమే ఈ కుండలినీ శక్తి. మూలాధారము స్పృ అపానప్రాణమును ప్రాణముతోకలిపినపుడు మూలాధార ప్రకటితమయ్యే దివ్య ప్రకాశమే కుండలినీ. అపానము

అరణిగను, ప్రాణమును ఉత్తర అరణిగను భావించి

సంకల్ప బలముచే మధిస్తే అగ్ని వుడుతుంది.

కుండలినీ శక్తి! కరోపనిషత్తులో దీనినే “నచికేతాగ్ని”గా వారు. ప్రాణాన్ని అపానంలో, అపానాన్ని ప్రాణములో విధానమే నిజమైన యజ్ఞము. ఆ యజ్ఞాగ్నియే కుండలినీ. పొందిన సాధకుడే నచికేతుడు!

“వతస్య రోగో నజరా నమృత్యుః

ప్రతిప్తస్య యోగాగ్ని మయం శరీరమ్”

(శ్వేతాశ్వతర అ. 2, మ. 12)

ఈ వచనాను సారముగా, యోగి అయినవాడు. తనలో
గ్నిమయుడై, రోగమును, ముసలి తనమును, మృత్యువును
వ గలుగుతాడు. అఖండ బ్రహ్మనందమును అనుభవిస్తూ
డు. నిజంగా నీవు కుండలినీ మహాశక్తిని ప్రసన్నం చేసు
ునికి సంకల్పిస్తేనే అది సాధ్య మవుతుంది. నీవు క్రమ
గా మనస్సును పవిత్రం చేసుకుంటూ, పాపరహితుడవై,
ఏకాగ్రం చేసుకుని, ధ్యాన యోగముతో సాగిపోతూ ఉం
దీనికి మొదట సహజనిష్కామ కర్మ యోగం చేస్తూ ఉం
నీవు క్రమక్రమంగా పాపరహితుడవూ, నిశ్చలుడవూ కా
అప్పుడే నీవు కుండలినీ శక్తిని సాక్షాత్కరించుకో
దీనినే “మహా విద్యా” అని అంటారు.

కుండలినీ జాగృతం చేసుకోటానికి ఎన్నో మార్గములను
ర్షులు సూచించారు. దానిలో కొన్ని సులభమైన మార్గాలను
ుందుంచుతున్నాను.

మొదట పతన ముక్తాసవాలు ద్వారా నీ శరీరాన్ని శుద్ధం
రోవాలి. తరువాత సిద్ధాసనంలో ఎడమకాలు మడిమ ద్వారా
సాధారము నొక్కుతూ ఉండాలి. కుడికాలు మడిమతో ఉప
(మూత్రద్వారము పై ఎముకను) అడిమి పెట్టాలి. ఖేచరీ

వేయాలి. భూమధ్యంలో దృష్టిని నిలపాలి. శ్వాసను ధారం నుండి సహస్రారం వరకు పీల్చాలి. మరలా మూలా వరకు వద్దలాలి. ఇట్లా చేస్తూ ఉంటే మూలాధారంలో, గుండెలో, కదలికను నీవు అనుభవిస్తావు. కుండలిని జాగ ఇదియొక మార్గము.

మనలో అన్నవాహిక షుమారుగా 33 అడుగులపొడవు ఉంది. పంచభూతములకు ఆధారమైనఅయిదుచక్రాలు ఈ33 అడుగులపొడవులో ఉన్నవి. మనము మొదట అశ్వని ముద్ర వేయటం చేయాలి. “అశ్వని ముద్ర” అంటే మల ద్వారాన్ని వదలటం, వదలటం మరలా బిగించటం, వదలటం. దీనివలన ప్రాణమయ కోశాన్ని శక్తివంతం చేసుకోవచ్చు. మల ద్వారాన్ని మూసి ఉంచటాన్ని “మూలబంధం” అని అంటారు. అనికే ఇది అత్యంత అవశ్యకము. ఈ విషయాన్ని “నీలోకి రునం”లో కూడా చర్చించాము.

ఒక పరమ రహస్యాన్ని మీకు తెలియజరుస్తున్నాను. శరీరం నుండి లేచిపోయే ప్రాణాన్ని యోగసాధకులు కాని వారు నిలపవచ్చు. ప్రాణము పోయే ముందు శరీరం అవయవాల నుండి ప్రాణము వెనక్కు తోవటాన్ని సృష్టించి కలిగిన ఏ వ్యక్తి నా గమనిస్తాడు. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి అశ్వనీ ముద్రలు ఒక వేసినట్లైతే అతని మరణం వాయిదా పడిపోతుంది. ఈ యమును స్వామి సత్యావధాన సరస్వతి చెప్పియున్నారు. కిన్హిపయనంలో యోగి అయిన వ్యక్తిమరణాన్ని వాయిదావేయ వచ్చు. ఇప్పుడు సామాన్యుడు కూడా వాయిదావేసే

శక్తిని చెప్పుతున్నాము. మనలో అజ్ఞాచక్రమే (పిట్యూరి ఉత్పత్తి అయ్యే ప్రదేశము) బ్రహ్మలోకము. బిందు విసర్గమే స్కంద్) శివలోకము. సహస్రారమే (హైపోతలమస్) లోకము. ఈ ప్రదేశములోనే “శరిరీరల్ కార్ బెక్స్” ఉంది. ఇదియే జ్ఞానయుక్తుడైన మానవునకూ, జ్ఞానములేని పశువు భేదము. పశువులలో ఇది పరిచయము ఉంటుంది. మానవు ఒక అంగుళం మందావ ఉంటుంది. దీనిలోనే మన మెద పనిచేయించి, విజ్ఞానమయంగా, అనందమయంగా మనస్సు టువంటి “స్వారాన్” ఉంటుంది. ఇదియే అధ్యాత్మిక శక్తి యొక్క అనంతమైన శక్తులు. వీటినే పంచముఖాలుకలి గాయత్రీదేవి”గా మహర్షులు కీర్తిస్తూఉంటారు. మనకు స్వయం ప్రసాదించేవి ఈస్వారాన్! వీటిపైన బ్రహ్మరంధ్రము పరమాత్మతత్వం పాదరసం లాగా, దేనికి అంటుకుండా, సాక్షిరూపంగా ఉంటుంది. యోగి లక్ష్యము ఇదియే ఉన్నది. ఈ పరమాత్మ తత్వాన్ని అధారం చేసుకుని, అంతా వ్యాపించిఉన్న విశ్వాత్మతో అనుసంధానం కావించు మే, కలయికను సాధించటమే, సహజనిష్కామ కర్మయోగము వుని పరమ ధర్మము అవుతుంది. ఇందుకు కుండలీని శక్తిని పుడు పొందవలసి ఉంటుంది. ఈ శక్తి లేనిదే జీవునకు జీవ మోక్షము లభింపదు. అతడు జనన మరణ చక్రములో అనంతమైన కష్టాలును అనుభవిస్తూ ఉంటాడు.

లిని శక్తి జాగరణ సాధన విజ్ఞానము.

మనశరీరంలోని “అటానమస్ నెర్వస్ సిస్టమ్” (Atanamous

s system) ను మన ఇచ్చానుసారము కొంతవరకు నియం
ధించుటయే “కుండలిన్ సాధన”.

మెదడు మరియు శరీరముతోని నరములు అన్నియు చివ
కముడివలె ఏర్పడతవి. దీనినే “కందము” అని అంటారు.
మూలాధారము(Pernium). కందములో ఏమాత్రముకదలిక
లేననూ, చర్యప్రతిచర్యలద్వారా మొత్తము నరములన్నియు
పనిపడతాయి. విదేశాలలో మానసిక రోగులకు ఇక్కడి
ప్రతిచర్యలద్వారా మేలు జరిగిందని Yoga International
ne (USA) వెల్లడించింది

ఇప్పుడు కుండలిన్ శక్తి జాగరణకు రెండవ మార్గము చెబు
ము. సిద్ధాసనంలో ఒక చాపపైన కూర్చోవాలి. అసనాలలో
ము లేని వ్యక్తి, చేతులులేని సమశలంగా ఉన్న ఒక చెక్క
నైనా కూర్చోవచ్చు. అసనం మాత్రం గట్టిగా, కదల
ఉండేట్లు చేసుకొని, దానిపైన ఒక మెత్తని దుప్పటిని
వాలి. అట్లాగే కాళ్ళ క్రింద కూడా వేసుకోవాలి. తూర్పు
గా గానీ, ఉత్తర ముఖంగాగానీ కూర్చోవచ్చు. వెన్నుపూస
గా ఉండేట్లుగా, పాదాలు మెత్తని దుప్పటిపై పెట్టుకొని
వాలి. గడ్డము దూమికి సమానాంతరంగా ఉండాలి. తలను
నాదు. పొత్తికడుపులోపలికి ఉంచుకోవాలి. వక్షస్థలము
కు రావాలి. చేతులునాభివద్ద -ఎడమ చెయ్యి క్రింద కుడి
పైన పెట్టుకొని-కూర్చోవాలి. నీలో, నీ మనస్సులో ఎలాంటి
ఉండరాదు, శరీరమంతా సడలించుకోవాలి. నీ కండ
ల, నీ అవయములు, నుదురుభాగం ఎలాంటి బిగింపులేకుండా,

తంగా ఉంచుకోవాలి. మౌనంగా నీ శరీరములను బాహ్య
హల నుండి మరల్చి మనస్సుతో సహా అంతర్ముఖం చేసు
కొనికీ ప్రయత్నించాలి. దీనికి ముందర నీ గొంతును మంచి
శుభ్రం చేసుకోవాలి. మూడుగుక్కలు మంచి నీరు త్రాగాలి.
ముద్ర వేయటానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

నీ హస్తములను చిన్న గొట్టములుగా చేసుకుని, నోటి వద్ద
చి ఉంచుకోవాలి. పొయ్యి ఉదే గొట్టంలాగా ఉంచుకోవాలి
మరిగిందా శ్వాసను నోటితోలోనికి పీల్చుకుంటూ చల్లదనాన్ని
పొందించాలి. అట్లా గాలి పీల్చుస్తూ ఉన్నప్పుడు గురక పెడు
ట్లుగా ఉండాలి. గాలిపీల్చుకుంటున్నప్పుడు మూలాధారంనుండి
సక్రంవరకు భావించుకోవాలి. 3 సెకండ్లు బిందువిసర్గమువద్ద
రీకుంభకంచేసి మరలాగాలిని బయటకు వదులుతూ ఉండాలి.
అలా ఉన్నప్పుడు అజ్ఞాచక్రము నుండి వెన్నుపూస చివరకు
గుతున్నట్లుగా భావించుకోవాలి వదిలేటప్పుడు, గాలిని పీల్చే
డు, మధ్య ఎలాంటి అడ్డంకులు ఉండరాదు సాఫిగా గాలిని
కోవాలి. చల్లదనాన్ని అనుభవిస్తూ ఉండాలి. శక్తి
పూస చివరినుండి ఒక్కొక్కచక్రాన్నిదాటుకుంటూ అజ్ఞాచక్రం
చేరుకోటాన్ని గమనిస్తూ ఉండాలి. మరలా వేడిగాలి వదు
ల అజ్ఞాచక్రం నుండి మూలాధారం వరకు దిగేశక్తి
నిస్తూ ఉండాలి మూలాధారంలో 3 సెకండ్లు, బిందువిసర్గలో
కండ్లు అంతరీకుంభకం చేయాలి. ఇది ఒక రౌండు అన
కుంది.

ఈ యోగం చేసే ముందర నీ వెన్నుపూసను ఒక తంధ్రం
ట్టంలాగా ఊహించుకోవాలి. ఆ గొట్టములో సుషుమ్నా
(నన్నటి గొట్టం) ఉన్నట్లుగా ఊహించుకోవాలి. దాని
వాయు సంతానం నీ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలు, జరుగుతూ
గో ఊహించుకోవాలి. ఈ ఊహతో సాధనచేసినట్లైతే క్రమ
• నిజంగానే నీ సుషుమ్నా నాడిలో ప్రాణ సంచారాన్ని వీపు
• పు. వెన్నుపూసలోని నాడికేంద్రములను నీవు దర్శింప
కావు.

గాలిని పీల్చేటప్పుడు గురకపెడుతున్నట్లుగా శబ్దం రావాలి.
• నీవు వింటూ ఉండాలి. గాలిని బయటకు వదులు
పుడు కూడా శబ్దం వస్తూ ఉండాలి

సలో 11 ప్రాణాలు ఉన్నవి. ఒక్కొక్క ప్రాణానికి ఒక్కొక్క
స నిశ్వాస చొప్పున పదకొండుంటిని చెయ్యాలి. ఇది సహజ
క్రిందకు వస్తుంది. మొదట నోటితో గొంతువ్వారా సాధన
నుభవాన్ని పొందాలి. తరువాత నోటిని మూసుకుని
తోనే గాలిని పీల్చుకుంటూ గొంతుతో శ్వాసింపాలి. ఇది
సరక పెట్టినట్లుగా ఉంటుంది. ఇట్లా సాధన చేయగా
గా బయటకు గాలి రావటం పోవటం క్రమక్రమంగా తగ్గి
• లోపలే మూలాధారం నుండి అజ్ఞాచక్రం వరకు శ్వాస
గా ఉంటుంది. ఇట్లా సాధన చేయగా చేయగా శ్వాస
సంలోగానీ, అజ్ఞాచక్రములోగానీ, బిందు విసర్గములోగానీ,

సారంలోగానీ నీలచి పోతుంది. కేవల కుంభకం సిద్ధిస్తుంది. డు కూడా నీవుపరిపూర్ణమైన ఎరుకతో నీలోపల వెన్నుపూసను, కేంద్రములను, మస్తిష్కమును మొదలగు వాటిని పట్టపగలు న్నట్లుగా చూడగలవు. భూ మధ్యంలోని నీ మూడవ యను తెలుచుకుని యోగ మార్గము నీకు అవగత మవుతుంది. లినీ భువనేశ్వరి జ్ఞాజ్యల్యమానంగా నీకుదర్శనమిస్తుంది. అ కు మార్గదర్శనం చేస్తుంది. ఆ మార్గంలో సాగుచున్న నీవు బ్రహ్మవందాన్ని అనుభవిస్తూ ఉంటావు. ప్రాపంచిక మిలినీ ఆ సుఖానుభూతి ముందర వెలవెలపోతాయి. దీనినే "స్మనుభూతి" అని అంటారు. విన్ను నీవు తెలుసుకుంటే నీకు పవలసింది ఏమి ఉండదు. మన శరీరం లోపల 14 లోకాలు వి. ఐక్కోక్క లోకానికి ఒక్కొక్క ఉచ్చాస నిశ్వాస 14 పర్యాయములుకూడా పైన చెప్పినట్లు చెయ్యవచ్చు.

ఈ యోగం చేసిన తరువాత ధ్యానములో గడపాలి. ఈ ానికి 5 వియమములను నీవు గమనించాలి. 1. మానసికంగా పూపలోవి రంధ్రము లోనికి నీవు వెళ్ళిపోవాలి. అక్కడే రిస్తున్నట్లుగా అమభవాన్ని సంపాదించుకోవాలి. 2. ఉచ్చాస విశ్వాసలు పరిపమానంగా, క్రమంగా చెయ్యాలి. 3. గుర ఎట్టి ఆటంకము కలుగకుండా గురక పెట్టాలి. నెమ్మదిగా పెడుతూ ఉండాలి. గాలి గొంతుద్వారా పోతున్నట్లుగా స్తూ ఉండాలి. 4. ఎలాంటి బిగింపు లేకుండా, శాంతంగా. తిగా యోగాన్ని చేస్తూ ఉండాలి. వెన్నుపూసను గమనిస్తూ, యును గమనిస్తూ, శబ్దాన్ని వింటూ, శాంతంగా యోగం యాలి. 5. ఇట్లా ఈ యోగాన్ని ఒక సంవత్సరకాలము

దయమునకుముందు సూర్యాస్తమయము తర్వాత చేసినట్లైతే ధ్యానికంగా ఎంతో ఉన్నతిని పొందింపగలుగుతావు. ఈ చేసిన తర్వాత ప్రాణసంవాలన అమృతయోగం చెయ్యాలి. తాత ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానంలో హంస ధ్యానాన్ని చేస్తూ ఉంటుంది. ఈ ధ్యానాన్ని పావుగంట మండి చే గంటలవరకు కమంగా పెంచుతూపోవాలి. గాలి లోపలికి పీల్చుకునేటప్పుడు "సః" అనే శబ్దం చేస్తుంది. బయటకు వదలేటప్పుడు "హః" శబ్దం చేస్తుంది. శ్వాసను గమనించు కుంటూ ఉండాలి.

మనస్సు శాంతించి, ఏకాగ్రం కావటానికి మనస్సుతో ఏమి కుండా ఉండే (Non-Doing) ధ్యానం చెయ్యాలి. మూడు లు ఒకపావుగంటపేపైన ఈ ధ్యానం తప్పకుండా చెయ్యాలి, సనంలోకాని, లేదా సమతలంగానున్న చెక్కకుర్చిలో గాని చేయవాలి. చేతులను వెల్లకిలా మోకాళ్ళపై ఉంచుకొవాలి. మూసుకొని ధ్యానం చెయ్యాలి. నీమనస్సులోకి ఆలోచనలు, ల్పములు, వస్తూపోతూ ఉంటాయి. వాటిని నిరోధించటానికి ప్రయత్నించరాదు, నిదురపోరాదు. ఆలోచనల వెంబడి గోరాదు. ఆలోచనల వెంబడి నీ మనస్సు పోతున్నదని సమానం కలిగినపుడు "ఓం" అని అనుకుంటూ, నీ మనస్సును ఉంచుకోవాలి. నిద్రవచ్చినాకూడా నిద్రగహించుకొని ఇట్లాగే ఉంటుంది. నీవు కేవలం సాక్షిగా ఉండాలి. నీశరీరంలో జిల, చక్కిలి, మంటా, మొదలగునవి కలిగినప్పటికిని, నీవు ధ్యానం విరచరాదు. వాటిని నిద్రగహంతో ఒర్చుకోవాలి. కేవలం సాక్షిగా ఉండటం సాధనం చెయ్యాలి. ఈ ధ్యానం బాగా సాధనం అవుంటే మనోసంచారము క్రమముగనిలచిపోయి అంతర్ముఖము అవుతుంది. నీలోకి నీ పయనం సుసాధ్యం అవుతుంది.

ఇంద్రియ విజయం

॥ ఆత్మనోన్య జగన్నాస్తి ఆత్మనోన్య త్సుఖం చ న।
 ఆత్మనోన్యద్గతి ర్నాస్తి సర్వమాత్మమయం జగత్ ॥
 ఆత్మనోన్యన్న హి క్వాపి ఆత్మనోన్యత్ తృణం నహి॥
 ఆత్మనోన్య త్తుషం నాస్తి సర్వ మాత్మమయం జగత్ ॥
 (తేజో చిందోపనిషత్తు - 47)

ఆత్మ కంటే విడిగా జగత్తు లేదు. ఆత్మ సుఖమునకు అన్య
 గా సుఖము లేదు. ఆత్మను మించిన గమ్యస్థానం లేదు. విశ్వ
 తయు ఆత్మమయముగానే యున్నది. ఆత్మకంటే అన్యముగా
 యు లేదు. ఆత్మ కంటే తృణము కూడా లేదు. కణముకూడా
 ఁ. జగత్తంతయు ఆత్మ స్వరూపమే అయి ఉన్నది.

యతో వాచో నివర్తంతే అప్రాప్య మనసా నమా।
 ఆనందం బ్రహ్మనో విద్వాన్ నభి భేతి కుతశ్చన॥
 (తైత్తిరీయం-బ్రహ్మనంద వల్లి - 1)

వస్తు విషయములైన వాక్కులన్నియు మనస్సుతో సహా అ
 నంద స్వరూపుని పొందకయే తిరిగి వస్తున్నాయి. బ్రహ్మనంద
 ను ఎరిగిన వాడు దేనికి భయపడడు.

ఇంద్రియములను జయించిన యోగి శాపము కూడా జీవు
 శుభంగానే పరిణమిస్తుంది. ఈ విషయంలో పూర్వం జరిగిన
 సంఘటన మీ ముందుంచుతాను.

గి శాపము :-

దిక్పాలకుడైన కుబేరునకు నలకూబరుడు, మణిగ్రీవుడు అనే రులా ఉన్నారు. వీరి శంపదకు అంతులేదు. వీళ్ళు నవయావ ఉన్నారు. యక్షులూ, లోకపాలకుని పుత్రులూ అయినందు నిరంకుశంగా, వాళ్ళు స్వతంత్రులుగా విహరించసాగారు.

యౌవనం ధన సంపత్తి ప్రభుత్వ మవివేకతా!
వీకైక మప్యనర్థాయ కిం యత్ర చతుష్టయమ్?॥

యౌవనము, ధనము, ప్రభుత్వము, యుక్తాయుక్త వివేక న్యత అనే వాటిలో ఏదొక్క గుణము ఉన్నను అనేక అనర్థ కు అది మూలమౌతుంది. ఇక నాలుగు కలిగిఉన్నచో ఎంత ము కలిగించునో మనం ఊహించలేము.

కుబేరుని పుత్రులు విల్లప్పుడు భోగలాలసులై, విశృంఖలంగా స్తూ ఉండేవాళ్ళు. ఒకనాడు వాళ్ళు ప్రీలతోకలసి సరోవ జలకములాడనారంభించారు. ఆ సమయములో నారద అటుగా వచ్చారు. అదిగాంచి ప్రీలు మాత్రము సరోవ నుంచి బయటకు వచ్చి నమస్కరించారు. కానీ కుబేర టు మాత్రం దేవర్షిని చూచినా, చూడనట్లు అహంకారాన్ని పించారు. అప్పుడు నారదుడు కోపించి “మదాంధులారా! జడవృక్షములై భూలోకములో పడి పో”డని శపించాడు. కి గాని, వాళ్ళకు మదాంధకారము తొలగి పోలేదు. వారు క్తపులై దేవర్షి పాదముల నాశ్రయించారు సజ్జనుల శాపముకూడా మంగళ, దాయక మవుతుంది. వారు

మీలో, నందుని పెరడులో సాల (మద్ది) వృక్షములుగా
చారు. తుదకు బాలకృష్ణుని పాదస్పర్శచే, పునితులై వృక్ష
ములను వీడి వాళ్ళు యక్షులై, ధన్యులై నారు.

ఇంద్రియాలను జయింపజేసే ఇంద్రియ విషయములకు
సములైన తన్మాత్రాలను (శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలు)
అనిచాలి. దీనిని “పంచతన్మాత్ర బంధము” (Fivesenses
st) అని అంటారు. దీనికి షణ్ముఖముద్రను వేయటం సాధ
సాధన చెయ్యాలి. బాహ్యనేత్రములు ప్రపంచమును
సృష్టి. జ్ఞాననేత్రము (మూడవ కన్ను) అత్మను
గలుగుతుంది. “షణ్ముఖముద్ర” వలన మనము మూడవ
నీ తెరుచుకొని అత్మప్రకాశాన్ని మనసాధనతో దర్శింప
గుతాము. దీనినే “కూటస్థ చైతన్యము” అని అంటారు.
కీవలం ఈహ కాదు. ఇది నిజం. యోగి కళ్ళు మూసుకుని
మిగిలిన భూమధ్యమును నిశ్చలంగా అర్థ నిమిలిత
ములతో చూస్తూ ఉంటే మూడవ కన్ను దర్శనమిస్తుంది.
ట ఉన్న వెలుగు కంటే అనేక రెట్లు వెలుగును లోనే చూడ
గుతాము.

శరీరంలోని వెలుగును చూపగలిగేది మూడవకన్ను మాత్రమే!
స కన్నులను మూసుకొని, నీవు అంతర్ముఖుడవు అయితే నీలో
డవ కన్ను తెరుచుకొంటుంది. దాని ద్వారా నీ శరీరము
నా దాని వెలుగులో చూడగలుగుతావు. ఆ మూడవ నేత్రాన్ని
రీలో పొందటానికి ప్రయత్నించాలి. షణ్ముఖ ముద్ర యొక్క
యోగము ఎంతో ఉత్తమం. మన తలలో కళ్ళు, చెవులు, ముక్కు,

ఉన్నవి. ఇవిమన ప్రాణ శక్తిని ప్రపంచం లోనికి పంపి
 పును చంచలము చేస్తున్నవి. మన మూడవ కన్నుమాత్రము
 వరకు మూసుకునే ఉన్నది. ఇప్పటికైనా దీనిని గమనించి,
 కవ కన్ను తెరచుకోటానికి మనము నిజమైన సంకల్పము
 కుని, “సహజ విష్ణుమ కర్మ యోగము” (విశ్వయోగము)
 నా దానినిసాధించవచ్చు.

మొదట చాపమీద మెత్తటి దుప్పటి వేసుకుని, ఉత్తర
 ంగా కూర్చుని సిద్ధాసనం వేయాలి. పరమాత్మను ప్రార్థిం
 . “నీ దివ్య జ్యోతి ప్రకాశాన్ని నా మూడవ నేత్రం ద్వారా
 ంచేటువంటి సౌభాగ్యాన్ని ప్రసాదించ”మని ప్రార్థించాలి.
 శ్వామైన ఏ దైవానైనా ప్రార్థించవచ్చు. దేవుడు ఒక్కడే
 నను మనము వివిధ రూపాలలో ఈహస్తున్నాము, వివిధ
 లను అనుసరిస్తున్నాము. “అన్నింటిలో యోగ మార్గమే
 మమైన”దని భగవంతుడే స్వయముగా చెప్పాడు. ఉత్తర
 ంగా కూర్చున్న తర్వాత వెన్నుపూస నిటారుగా ఉంచుకుని
 య లోనికి పోనిచ్చి వక్షస్థలమును ముందుకు ఉంచి, సిద్ధాస
 న ఉండాలి. రెండు చేతుల బొటనవ్రేళ్ళతో చెవులనుమూసి
 లి. రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళతో మూసుకున్న కళ్ళను వత్తి
 నాలి. రెండు మధ్యవ్రేళ్ళతో ముక్కు రంధ్రాలను వత్తుతూ
 నాలి. ఉంగరం వ్రేలు, చిటికిన వ్రేళ్ళను మూసిన నోటి
 ఉంచాలి. ఇప్పుడు మీకు ప్రపంచం నుండి ఇంద్రియ
 ంధం తెగిపోతుంది. అంతర్ముఖుడవు కావటానికి అవకాశం
 పుతుంది

షణ్ముఖి ముద్ర వేసుకుని, ముక్కు దగ్గర మధ్య వ్రేళ్ళను
 చి గురక పెడుతున్నట్లుగా శబ్దం చేస్తూ, గాలిని చల్లగాతిగా
 , చల్లనివిద్యుత్తును లోపలికి తీసుకుంటున్నట్లుగా భావిస్తూ,
 ంటున్నప్పుడు నీ వెన్నుపూస గొట్టములో గల సన్నని
 లో ప్రాణశక్తి మూలాధారము నుండి పైకి క్రమక్రమంగా
 కూ ఉన్నట్లు భావించు కోవాలి మూలాధారం, స్వాధిష్ఠా
 ంణిపురం, అనాహతం, విశుద్ధి, బిందు విసర్గం, ఆజ్ఞా,
 ధ్యం. వరకూ గాలిని ముక్కుద్వారా పీల్చాలి. ఎలాంటి
 కని, బాధనూ అనుభవించకుండా ప్రశాంతంగా గురక
 వింటూ, ముక్కుద్వారా గొంతుతో గాలి పీల్చుకుంటూ,
 ప్రాణవిద్యుత్తును అనుభవిస్తు ఉండాలి. ఈ యోగాన్ని
 ప్పుడు కళ్ళుమూసుకుని, నల్లగుడ్డను పైకితిప్పి, భూమిద్యాన్ని
 కి శ్రమ లేకుండా గమనిస్తూ ఉండాలి నీ మూడవ నేత్రాన్ని
 దుకుప్రయన్నిస్తూ ఉండాలి వ్రేళ్ళతోచేవులనూ, అన్ని
 , ముక్కునూ, నోటినిపదిసెకండ్లు కాలము బంధించి అంతర్
 ం చెయ్యాలి. తర్వాత భూ మధ్యంలో ఉన్న శ్వాసను
 విద్యుత్తును) క్రమంగా, ఆజ్ఞాచక్రం, బిందు విసర్గము, విశుద్ధి,
 తం, మణిపురం, స్వాధిష్ఠానము, మూలాధారం వరకూ
 పెడుతూ తీసుకుని రావాలి. వేడిగాలి బయటకు వస్తున్న
 ప్రాణ విద్యుత్తు వెన్నుపూసలోని సుషుమ్నానాడి ద్వారా
 మూలాధారానికి వెడుతున్నట్లుగా భావిస్తూ ఉండాలి. మూలా
 కి ప్రాణ విద్యుత్తును తీసుకుని వచ్చిన తర్వాత మరలా
 తో చేవులనూ, ముక్కులనూ, కళ్ళనూ నోటిని గట్టిగా బం
 పదిసెకండ్లు బాహ్యకుంకం చెయ్యాలి ఇది ఒక “పహజ్

మ కర్మయోగ" మనబడుతుంది. మనలో గల 11 ప్రాణా
11 పర్యాయములు సహజ నిష్కామ కర్మయోగము
ఫలి.

కుంభకము యొక్క కాలాన్ని సాధనలో క్రమక్రమంగా
వచ్చును ఈ సాధనలో ముక్కుద్వారాకాక నోటితోనైనా
పీల్చి వదలవచ్చు.

అంతర్ నేత్ర దర్శనము ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధముగా
స్తుంది దానిని శుభ్రముగా సాధన ద్వారా చూడగలిగి
ముదురు వంకాయ రంగు మధ్య ఒక వక్షత్రం ఉన్నట్లు
స్తుంది. వక్షత్రం చుట్టూబంగారు రంగు ఔరా(వలయము)
ట్లుగా గోచరిస్తుంది. దానిచుట్టూఉన్న ముదురువంకాయరంగు
క్రం యొక్క వెలుగు. ముదురు వంకాయ రంగు చుట్టూ
(అకాశము రంగు) ఔరా ఉంటుంది. ఆ వక్షత్రము
తెలుపుతో, ఐదుకోణములు గలిగి ప్రకాశస్తూ ఉంటుంది.
తో నల్లని బిందువుంటుంది. అదియే కృష్ణ తత్త్వము.
నే మనవనస్సు ప్రవేశించాలి. ఇదియే బిందు
ములో విరాజిల్లియున్న అద్యాప్రకృతి ఈశ్వరి,
దగన్న అమ్మ యొక్క దివ్య నేత్ర ప్రకాశము. కుండలినీ
క్తి జాగృతమై, తెల్లని ప్రకాశముతో భాసిస్తూ మన మూడవ
ముగా నెలకొని ఉంటుంది. తండ్రిని చూపించేది తల్లియే
పరమాత్మను చూపించేది కూడా మనతల్లియైన కుండలినీ
శ్వరి దేవియే! ఆమె యొక్క ధవళ ప్రకాశమే మన మూడవ
ముగా విరాజిల్లి యున్నది. యోగిఅయినవాడు నీలం ఔరాలో

పాప శక్తిని ప్రవేశింపజేసి, వాణి బ్రహ్మలను సాక్షాత్కరించుకొంటాడు. పరిశుద్ధు డవుతాడు. తన పాప పుణ్యములను నివారించుకొంటాడు. ముదురువంకాయరంగు ఔరాలో రుచి, అనన్య భక్తు డవుతాడు. లక్ష్మీ నారాయణులను స్మరించుకుంటాడు బంగారురంగు ఔరాతో ప్రవేశించి మహా అవుతాడు. ఉమా శంకరులను సాక్షాత్కరించుకొంటాడు.

ప్రకాశమే మూడవ నేత్రము. దానిని గాంచి తన లోపల ఉన్న సకల పదార్థములను ఆ ధవళములో చక్కగా చూచి, అత్మను గాంచి, తన ప్రయాణాన్ని వైపుగా సాగిస్తాడు. అత్మను పరమాత్మలోనూ, తనలోగల సాత్వతత్వాన్నో విశ్వాత్మలోనూ, లయంచేసి సర్వమూ తానే అవుతాడు. అప్పుడు తన జారు పరాయివారు. అను భేదభావము రుచి పోతుంది. ఆ యోగి జీవించి యుండగనే ముక్తుడు అవుతాడు ఈ స్థితిని పొందటానికి మనము చేసే ప్రయత్నమే జనిష్కామ కర్మ యోగము" [విశ్వయోగము].

ఏను క్రీస్తు జీవిత చరిత్రలో గూడ ఈ దివ్య నేత్రాన్ని గాంచారు. ప్రభువు అవతరించిన సమయమందు తూర్పు దిక్కున నక్షత్రమును బాటసారులు గమనించి, అటువైపుగా ప్రయాణింప బాల ఏను క్రీస్తును దర్శనం చేసుకుని ధన్యులయ్యారు. మూడవ నేత్రాన్నే స్టార్ ఆఫ్ ది యీస్ట్ ("Star of the East") గా ఉదయించిన నక్షత్రము"గా బైబిల్ లో వర్ణించారు.

భూ మధ్యంలో మనంచూసే "నక్షత్రం" అయిదు అంచులు ఉంటుంది. ఒక అంచు మేధస్సునకూ (కపాలమునకూ) కాళ్ళకూ, రెండు చేతులకూ (నిష్కామ కర్మకు) ప్రతీకగా ఉంది. సహజ నిష్కామ కర్మ యోగంతో నిద్రాణమై ఉన్న

మేధస్సును మేలుకొల్పి, ప్రకాశవంతంగా చేసుకుని పరమాత్మ
త్కారం పొందాలి. దీనినే “ప్రజ్ఞానం బ్రహ్మ” అని ఉప
ద్ధలు పలుకుతూ ఉన్నాయి. ఇదియే మనలోగల, ఐదు కోణ
ం గల మూడవ నేత్రమే ఉన్నది. నక్షత్రము లో గల ఐదు
ములే పంచ భూతములగా రూపొందినవి. మన దేహము
పంచభూతములచే రూపొందించబడినది. గుడ్డులో ఉన్న
పల్లతో మనము పోల్చుకొన వచ్చును. కుటుంబాధా అకా
అనేటటువంటి గుడ్డులో బంధింపబడి ఉన్నాము. కోడిపిల్ల
గయితే పెరిగి, శక్తివంతమై, గుడ్డును పగలబెట్టుకొని బయటి
లకం లోనికి వస్తుందో, అట్లాగే మనము పహజ నిష్కామ
యోగముద్వారా మన జన్మజన్మల నిద్రావస్థ నుండి మేల్కొని,
వంతులమై అమర్త్య లోకమునుండి బయటపడి దివ్యలోకానికి
గణం చెయ్యాలి. దానికి మన మూడవ నేత్రము మార్గ దర్శ
గా ఉపయోగిస్తుంది. యోగి గుడ్డుపేంకు వంటిదైన ఈ
చాన్ని పగుల కొట్టుకుని అకాశము, కాలము అనేడి పరిధు
దాటి దివ్య లోకాలకు ప్రయాణం చేస్తాడు. మరలా వానికి
ఉండదు

ఈ యోగ సాధనను సూర్యోదయమునకు ముందు సూర్యా
యము తరువాత చేయాలి. ధ్యానంలో మూడవనేత్రం తెరు
నే సాధనచేయాలి

పైన బెప్పిన ఈ యోగము చేసిన తరువాత చేయుటకు
దు వెన్నుపూసకు వ్యాయమము ఇవ్వాలి. “తాడ్యాసనం”
యాలి. సూర్య నమస్కారం చేస్తున్నట్లుగా ముందుకు వంగి,

అంతో భూమిని తాకాలి. వెనుకకు వంగి “చక్రాసనం” హ్యాల్లి. తర్వాత వెన్నుపూసను అటూ ఇటూ కదిలించాలి. స్వత “సిద్ధాసనం”లో కూర్చోని ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానం గంట నుండి ఒక గంట వరకు చెయ్యాలి. ధ్యానం గురించి లంగా “నీలోకి నీ పయనం”లో చూడవచ్చు.

ఈ యోగములో రెండవ మెట్టుగా గాలి పీల్చుతూ, ఆ శ్వాస పూసలోని నుషుమ్మా నాడీ గుండా పైకి ఎక్కుతున్నట్లు స్తూ, మూలాధారము. స్వాధిష్ఠానము, మణిపురం, అనాహతం, స్థి, ఆజ్ఞా, భూమధ్యం, సహస్రారం, చిందు విసర్గం, వరకూ లి. చిందు విసర్గంలో 3-5 సెకన్లు అంతర్ కుంభకం గాలిని వదులుతూ, చిందు విసర్గం, సహస్రారం, భూమధ్యం, విశుద్ధి, అనాహతం, మణిపురం, స్వాధిష్ఠానం, మూలాధారం సా రావాలి, మూలాధారములో నాడీ కేంద్రాన్ని మననం చేసు యి, 3-5 సెకన్లు బాహ్య కుంభకం చెయ్యాలి. ఇట్లా లో గల 11 ప్రాణాలకు 11 సార్లు ఈ యోగము చెయ్యాలి.

ఈ సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని అభ్యసించి సాధన యటానికి మానవుడు అలసత్వాన్ని త్యాగం చెయ్యాలి. మొదట సీక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని, అహారవిహారములను పాటిస్తూ నియమించే జీవితం గడపాలి. పూర్ణ ఆరోగ్య వంతులకు ఆత్మ త్కారం ఈ జన్మలోనే లభిస్తుంది. 21 సం॥లు సాధన వలసి ఉంది. 1999 నుండి 2010 సం॥ల వరకు చాలా కాలము. “Population Check” అని “Economics” లో అధ్యయనం ఉన్నది. జనాభా పెరిగిపోతే ఏదో ఒక వంకతో

అ జనాభాను తగ్గించి వేస్తుంది. జనాభా తగ్గితే మిగిలిన సుఖశాంతులతో జీవనం చేస్తారు. ఈ సమయం 1999కి ముపుతుంది. అప్పటికి జనాభా విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. 2000లోనే 100 కోట్లు జనాభా అవుతుంది. అప్పుడు భూమి, క్షయములు, జాతి కలహాలు, మతకలహాలు, అనవసరాలు, అవేక ప్రమాదాలు మొదలగునవి సంభవించి జనాభా కరకు నశిస్తుంది. మిగిలివవాళ్ళు కలహాలు లేకుండా ప్రశాంతమానవ జీవితాన్ని కొనసాగిస్తారు.

అకాల మృత్యువు నుండి మరలను కాపాడ గలిగేది “సహజ మ కర్మయోగము” ఒక్కటే! అనగా విశ్వయోగము ఒక్కటే! దాగాన్ని అభ్యసించే వారిని ప్రకృతి సదా కాపాడుతుంది. అకాల మృత్యువు సంభవించదు. రహస్యమైన ఈ యోగం పూర్వం ప్రచారం చేసేవారు కారు. అర్హతను పరీక్ష తదుపరి మాత్రమే ఈ పరా విద్యను ప్రసాదించే వారు. దు ప్రతివ్యక్తి తన ప్రాణాలను రక్షించుకోటానికి ఈ పరానోహదం చేస్తుంది, కనుక ప్రతివ్యక్తి సాధన చేయవలసియ్యుం అసన్నమయినది. అందు వలన అర్హతను పరిక్షించనే ఈ విద్యను ఇవ్వటం జరుగుతున్నది ఆదివ్యాధుల జనన మరణముల నుండి ఈ పరావిద్య (శ్రీవిద్య, ఆధ్యాత్మికశ్వరి, స్వరూప విద్య) సాధకులను రక్షిస్తుంది. ఇహభ్యుపాతు వౌతుంది. ఇచ్ఛామరణాన్ని కలుగజేస్తుంది.

• నిష్కామ కర్మయోగము చేసే విధానము :

తెల్లవారు ఝామున 3 గంటలకు నిద్ర మేల్కొంచి, కాల కృత్యములు తీర్చుకుని షుమారుగా 3½ గంటలకు విశ్వ యోగాన్ని అభ్యాసం చేయటం ప్రారంభించాలి.

మొదట తూర్పు ముఖంగా నిలబడి, సూర్యనమస్కారములు 10 వరకు చేయాలి. నావాసనాలు వేయాలి. విపరీతకరణి వేయాలి. పవన, ముక్తాసనాలు వేయాలి. ఉత్తరముఖంగా సిద్ధాసనంలో కూర్చోవాలి. 30 ని॥లు

3 గుక్కలు మంచి నీరు త్రాగి నాడిశోధన ప్రాణాయామం చెయ్యాలి. 150 అశ్వముద్రలు వేయాలి. 10 ని॥లు వెన్నుపూస నిటారుగా ఉంచుకుని ఓంకారము 21 పర్యాయములు ప్రతి ఓంకారం 21 సెకన్ల చో॥న ఉచ్చరించాలి.

10 ని॥లు

ప్రతినాడి కేంద్రమువద్ద అంతర్కుంభకం 50 సెకన్లు లేక 30 సెకన్లు, బాహ్య కుంభకం 30 సెకన్లు లేక 15 సెకన్లు చెయ్యాలి. ఇట్లా 18 అంకెలవద్ద చెయ్యాలి. అనారోగ్య వంతులు సంబంధితనాడి కేంద్రములవద్ద 5 పర్యాయములు అదనంగా అంతర్బాహ్యకుంభకాలు చెయ్యాలి. 30 ని॥లు 3 గుక్కలు మంచి నీరు త్రాగి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

5 ని॥లు

మంచి నీరు త్రాగి గొంతునూ నోటిని తడిగా చేసుకోవాలి. గొంతును, వెడల్పుగా చేసుకోటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. “భేచరి ముద్ర” వెయ్యాలి. విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

5 ని॥లు

సిద్ధాసనంలో కూర్చోవాలి. అట్లా కూర్చో లేకపోతే, చేతులు లేని గట్టి చెక్కకుర్చీలో కూర్చోవచ్చు. కాళ్ళక్రింద ఒక మెత్తని దుప్పటి వేసుకోవాలి. కళ్ళను మూసుకుని కను గుడ్లను భూమధ్యం వైపు ఉంచాలి. లేదా అర్ధ నిమిలిత నేత్రములతో ఉండవచ్చు. ధ్యానంలో నీ వెన్నుపూసను ఒక గొట్టంలాగా భావించాలి. ఆ గొట్టంలో సన్నని నాళము (సుషుమ్నానాడి) ఉన్నట్లుగా భావించాలి. మూలాధారం నుండి స్వాధిష్ఠానము, మణిపురం, అనాహతం, విశుద్ధి, అజ్ఞా, భూమధ్యం, సహస్రారం, బిందు విసర్గం, వరకూ చేతులను గొట్టములుగా చేసుకుని, వాటిగుండా నోటి వ్వారా శ్వాసను పీల్చుకోవాలి. అక్కడ ౯ సెకన్లు అంతర్ కుంభకం చేసి మరలా నోటితోనే గొట్టములగుండా గాలిని వదలుతూ, మూలాధారము వరకు వచ్చి, అక్కడ ౯ సెకన్లు బాహ్యకుంభకం చెయ్యాలి. ఈ యోగము వేసేటప్పుడు ప్రాణశక్తి మూలాధారము నుండి పైకి ఎక్కు తున్నట్లుగా, బిందు విసర్గ నుండి గాలి వదిలేటప్పుడు కిందకు దిగుతున్నట్లుగా. వెన్నుపూసలోని గొట్టములో పాణ సంచారము అవుతున్నట్లుగా భావించాలి. గాలిని పీల్చుకొన్నప్పుడు చల్లనిగాలి వెన్నుపూసలో గుండా పైకి ఎక్కుతున్నట్లుగా, గాలిని వదలుతున్నప్పుడు వేడి గాలి వెన్నుపూసగుండా క్రిందికి దిగుతున్నట్లుగా భావించాలి. అట్లా 11 సార్లు చెయ్యాలి. 20 నిమిషాలు

షణ్ముఖీ ముద్ర వేసుకుని పైన చెప్పిన విధముగా ప్రాణ సంచారము మూలాధారము నుండి అజ్ఞా వరకూ శ్వాసను

ముక్కుతో గురక పెడుతున్నట్లుగా లోలోపలే పీల్చుకోవాలి. మరలా అజ్ఞా చక్రం నుండి మూలాధారం వరకు లోలోపలే శ్వాసను క్రిందకు నెట్టాలి. ఇట్లా 11 పర్యాయములు చెయ్యాలి. 10 ని॥లు

గాలిని గురక పెడుతున్నట్లుగా లోపలే అడించటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. క్రమక్రమంగా వేగమును పెంచుతూ పోవాలి. 15 ని॥లు

ఇది “ఉజ్జయి ప్రాణాయామం” లాగా ఉంటుంది. కాని అదికాదు.

కేవలం విశుద్ధి చక్రం గుండా ప్రాణాన్ని (శ్వాసను) మధించాలి. అప్పుడు “ఇశ్-ఇశ్” అనే శబ్దం రావాలి. ఈ ప్రాణ రూపానికి “ఈశ్వరు”డని పేరు. ఈ యోగం వలన మానవుడు మరలా యావనంలోనికి అడుగిడుతాడు. 5 ని॥లు

మంచి నీరుత్రాగి ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్యానంలో పరమాత్మను ప్రార్థనలతో సన్నిహితం చేసుకోవాలి. “సోహం” అనుకుంటూ శ్వాసను గమనించాలి. చెవులలో చూపుడు వ్రేళ్ళు పెట్టుకుని, రెండు చెవులనుబంధించి, మగవారు కుడి వైపు, ఆడవారు ఎడమ వైపు, ఆ ఇద్దరూ మెదడు వెనుక భాగాన నాదాన్ని వినటానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మనలో ప్రణవనాదాన్ని వింటూ ఉండాలి. లేదామీరు అలసి ఉన్నట్లైతే శవాసనంలో పడుకొని “యోగనిద్ర” చెయ్యాలి. 40 ని॥లు

ప్రాణ సంచాలన అమృతయోగము సాధన చేసినవారు ఈ తయోగాన్ని ధ్యానానికి ముందు ఒక అరగంటసేపుచేసి ధ్యానం చేయాలి. ఈ అమృత యోగం వలన మానసిక శారీరక ట తొలగిపోయి ధ్యానంలో నిరాటంకంగా ముందుకు సాగి యతారు. ధ్యానము కనీసం ముప్పాళ్ళ గంట చెయ్యాలి. గా 3 గం||లు చేసే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవాలి. ఎలు ధ్యానానికి ముందు ఈ అమృత యోగము విధిగా ను. దీనివలన వారికి సమాధి కూడా సిద్ధిస్తుంది. ఇష్టంవచ్చి కాలం మనస్సును అయంచేసి, సమాధిలో ఉండి, మరలా వ్యసవంచం లోనికి ఈ యోగ సహాయంతో, రాగజుగుతారు.

పైన చెప్పిన విధానాల్లో ఒక్కొక్క విధానాన్ని ఒక్కొక్క కూడా చెయ్యవచ్చు. సూర్యాస్తమయంలో ఏడు గంటలకు ాన్ని చేయటం ప్రారంభిస్తే, మరలా ఉదయం ఆరు గంటల యోగాన్నిచేస్తూ ఉండవచ్చును ప్రారంభంలో మూడు లు సాధనచేసి క్రమక్రమముగా 12 గంటలకు చేరుకోవాలి. నిద్రగానీ, అమృతయోగాన్నిగానీ సాధనచేస్తూ ఉంటే కూలు నిద్రతో పనిలేదు

ఇప్పుడు సహజ నిష్కామ కర్మయోగ మార్గములో మూడవ ను వర్ణిస్తున్నాము. ఒక పంచలోగానీ, గడిలోగానీ ఎట్టిశ్రమ ండా సిద్ధాపనంలో కూర్చోవాలి. రెండుకళ్ళూ మూసుకోవాలి. ాన్ని సడలించాలి. వెన్నుపూసను నిటారుగ ఉంచుకోవాలి. ప్రయత్నంలేకుండా శ్వాసను శ్వాసించాలి. మీ ధ్యానాన్ని బాధార చక్రంలో నిలపాలి. ఆ చక్రాన్ని దర్శించాలి.

మనస్సును కొంచెం పైకి పంపాలి. స్వాధిష్ఠాన చక్రాన్ని ఆరో
లో దర్శించాలి. తరువాత మణిపురము, అనాహతము,
స్థి, బిందు విసర్గము వరుసగా దర్శించాలి బిందు విసర్గము
కి అజ్ఞా చక్రాన్ని, విశుద్ధిని (వెనుకవైపు), అనాహతాన్ని,
పురాన్ని, స్వాధిష్ఠానాన్ని, మూలాధారాన్ని అవరోహణలో
ంచాలి. ఈ ఆరోహణ, అవరోహణలు 8 అంకెలాగా ఉం

ఇట్లా చేయటం ఒక రౌండ్ అవుతుంది. 14 రౌండ్లు
యాలి. చక్రాలగుండా ప్రయాణం చేస్తున్నప్పుడు చక్రం
కి నామాన్ని, రూపాన్ని మీలో మననం చేసుకుంటూ ఉం
ప్రతి చక్రాన్ని ఒక రైల్వేస్టేషన్ గా భావించాలి. మీ
ను రైలుగా భావించాలి ఆ ఎరుక చక్రాల గుండా, 8 అకా
ప్రయాణంచేస్తూ ఉండాలి. మీ ఎరుకను చక్రములగుండా
చున్నప్పుడు, తెల్లని విద్యుత్ శక్తి చక్రముల ద్వారా ప్రయా
చేస్తూన్నట్లుగా భావించాలి

ఈ ఆరోహణలో ఇంకొకక్రమం కూడా చేయవచ్చు. మూలా
, స్వాధిష్ఠానం, మణిపురం, అనాహతం, హృదయ కమలం,
, లలనాచక్రం (అంగిలి), నాసికాగ్రం, భూమధ్యం, సహ
, బిందువిసర్గము. అవ అవరోహణలో బిందు విసర్గము
సారం, భూమధ్యం నాసికాగ్రం, లలనాచక్రం, విశుద్ధిచక్రం,
హతం, హృదయ కమలం, మణిపురం, స్వాధిష్ఠానము, మూలా
లు. మన మనస్సును ధ్యానంతో ఈ చక్రాలగుండా పరిభ్ర
చెయ్యాలి. ఆరోహణ, అవరోహణలలో చక్రస్థానాలను
స్తూ ఉండాలి సాధన చేయగా చేయగా వేగముగా మనస్సును

వచ్చు, మనసును త్రిప్పుతూ ఉండగా ఏకాగ్రమైపోతుంది. గ్రామ ద్యానంలో మనము ముందుకు సాగవచ్చు.

దీనినే బాహ్య కుంభకంతో, అంతర్ కుంభకంతో ఒకరొకరు చూడటం అభ్యసించాలి. తర్వాత ప్రతికుంభకం లోనూ ఇట్లా క్లౌండ్స్ చెయ్యవచ్చు.

దలినీ బ్రహ్మవిద్య 2 :

గాలిని వీలైనంతపీచుకుని, లోపలబంధించి యుంచటాన్ని 'అంతర్ కుంభకం' అని అంటారు. గాలిని పూర్తిగా బయటకు వెళ్లబెట్టటాన్ని 'బాహ్య కుంభకం' అని అంటారు. సామాన్యంగా ఆరోగ్యం గల వ్యక్తి అంతర్ కుంభకం 50 సెకన్లు చేయవచ్చు. బాహ్య కుంభకం 20 సెకన్లు చేయగలుగుతాడు. దుమ్ముగలగడియారంతోగాని, లేదా 'స్టాప్ వాచ్' గడియారంతోగాని, ఈ సాధనను ఎవరైనా చేయవచ్చు. అంతర్ కుంభకముల వలన శరీరంలోని Positive మరియు Negative వత్తిడులు పెరుగుతాయి. ఈ వత్తిడి వలన మెదడులోని కేంద్రములు ఉద్దీపింపబడతాయి సాధనకు ముందు 5 గుక్కలు మంచి నీరు త్రాగాలి. ఈ ప్రక్రియ చూపించిన చిత్రంలోని విధంగా ప్రతి నెంబరువద్ద 30 సెకన్లు అంతర్ కుంభకము, 15 సెకన్లు బాహ్య కుంభకము చేస్తూ, ఆ నెంబరుగల కేంద్రముయొక్క అకారమును జ్ఞాపకము ఉండటానికి దానిని ప్రేలితో నొక్కి ఉంచాలి. ఏ నెంబరు వద్ద చేస్తున్నప్పుడు కమే మీ మనో ఫలకం మీద దర్శించాలి. 18 నెంబర్లు చేయటంతో, ఈ యోగం చేయటం ఒక రౌండు పూర్తి అవుతుంది.

నెం-1 మూలాధార చక్రం :- లింపు వ్యాధులు, ప్లీటు గ్లాండుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, ఎముకల జబ్బులు, న్స్, రొంప, మలబద్ధకం, శీశ్వ విరోచనాలు, ఇట్రావర్డ్స్ మొదల వ్యాధులనూ మానసిక భయములనూ కూడా ఈ ధ్యానం చేస్తుంది.

2-18. స్వాధిష్ఠాన చక్రము : మూత్రసంబంధవ్యాధులు, జననేంద్రియ వ్యాధులు, నడుము నొప్పులు, ఎంపెండిక్స్, క సంబంధమైన వ్యాధులు, కళ్ళలో నీటి కాసులు, మొదలైన వులకూ, కోపము తగ్గడానికి ఇక్కడ ధ్యానాన్ని, యోగాన్ని గాలి.

3-17 మణిపుర చక్రము : షుగరు, లివరు, Gall ler, spleen, పక్షవాతం, కండరములకు సంబంధించిన వులు, కళ్ళ జబ్బులు, మలద్వారానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, ఉదరభాగమందలి అన్ని జబ్బులనూ, నీలోగల పోటీతత్వాన్ని రించుకోటానికి ఇక్కడ ధ్యానమూ, యోగమూ, చెయ్యాలి

4-16 కల్పవృక్ష చక్రము : శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులన్నింటికి, డయాఫ్రమ్ సంబంధిత వ్యాధులన్నింటికి, ఊపిరి ల వ్యాధులన్నింటికి, ఉబ్బసానికి, మానసికంగా కృంగిపోవ టికి, మానసిక వికలత్వం, తీరనికోరికలు (మంచికోరికలు) తీరా నే ఈచక్రం పై యోగము, ధ్యానము చెయ్యాలి.

5-15 అనురాగ చక్రము : హృదయమునకు సంబం ధించిన వ్యాధులకు, గుండెకు సంబంధించిన వ్యాధులకు

ప్రేమ తరిగి ద్వేషము, హింస పెరుగుచున్నట్లు తోచి
 , ఈ చక్రంపై ధ్యానము, యోగము చెయ్యాలి. ఈ
 గ చక్రము హృదయ కమలంలో ఉంటుంది. గుండెకు
 పు నా జగు, ఎడమవైపు నాలుగు(స్థూల సూక్ష్మ) కవాటము
 ఎడమవైపు కవాటములు దెబ్బతిన్నప్పుడు డాక్టరు అప
 చేసి సరిచేయగలడు. కాని కడివైపు కవాటములు బల
 దెబ్బతింటూ ఉన్నప్పుడు డాక్టరు స్వస్థత చేకూర్చలేడు
 అనురాగ చక్రముపై ధ్యానము, యోగము మాత్రం
 కాపాడుతుంది అకాల మృత్యువు నుండి మావవుని రక్షి
 ఈ చక్రముపై చేసే ధ్యానము యోగము, ద్వేషాన్ని
 అసూయను నివారించి జీవులయెడల ప్రేమను
 ందించుతుంది.

6-16 అనాహత చక్రము : హృదయమనకు సంబంధించి
 అన్నిజబ్బులకు, రక్త శుద్ధికి, రక్తలేమికి, వణకు, B, P కి,
 ములకు, రోగ నిరోధక శక్తిపెరుగుటకు ఇక్కడ ధ్యానము
 చెయ్యాలి.

7-13 విశుద్ధి చక్రము : ఊపిరి తిత్తులకు సంబంధించి
 న్ని వ్యాధులకు, ఎలర్జీ, అస్తమా T. B., చర్మ వ్యాధులు,
 ిప్పి, ఊబశరీరము, విపరీతంగా ఊహించుకోవటం,
 ప్పులు, అత్మహత్యా ప్రయత్నం నివారించాలంటే ఇక్కడ
 య, ధ్యానము చెయ్యాలి.

8-12 ఆజ్ఞా చక్రం : సెంట్రల్ నెర్వస్ సిస్టమ్,
 ప్పు, టెన్షన్. చిరాకులు, కాన్ఫర్సు, డిప్రెషన్స్, అసూయ,

ప్రొవర్బ్స్, నిదానించటానికి ఇక్కడ ధ్యానమూ, యోగమూ హ్యాలి. జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందుతుంది.

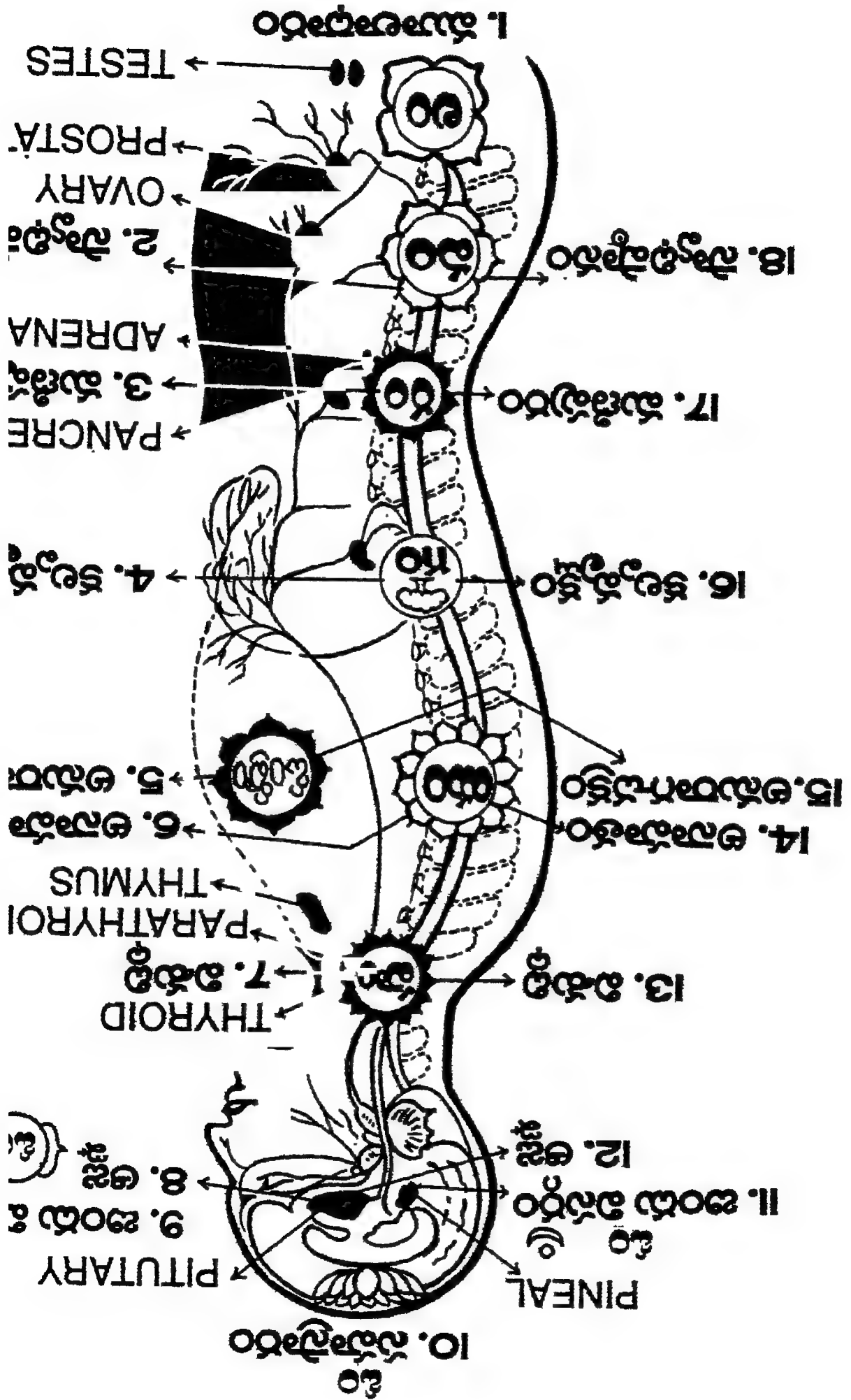
9-11 బిందువు : ఇక్కడ యోగమూ, ధ్యానమూ చేయవలసిన మానసిక పరిణామం వృద్ధి చెందుతుంది. నీ కామర్థ్యం పెరుగుతుంది. సంతానం కూడా కలుగుతుంది.

10 సహస్రారం : పూర్తి సరముల వ్యవస్థను సరిటం కొరకు ఇక్కడ యోగాన్ని, ధ్యానాన్ని, చెయ్యాలి. డ చేయటం వలన విగతా నంబర్లు అన్నీ 20 రెట్లు శక్తి మవుతాయి. శుక్లంలో ఉత్పాదన శక్తి పెరుగుతుంది.

కుండలినీయోగ సాధనవలన మెదడు శక్తి వంతమగుటయే మెదడుయొక్క శక్తినిపూర్తిగా వినియోగించుకో గలుగుతారు. మానవ పరిణామమునకూ (Evolution) సహాయ పడుతుంది.

పైన చెప్పిన ఆయావ్యాధులుగలవారు ఆయా సంబంధిత కేంద్రాలపైన మరి ఐదుపర్యాయములు అదనంగా ధ్యానమూ, యోగమూ నిత్యము చేయవలసి ఉంటుంది. వ్యాధులన్నియు ముగా తగ్గుముఖం పడతాయి. అచిరకాలంలోనే సంపూర్ణత్యం సిద్ధిస్తుంది. ఈ యోగాన్నినిత్యం అభ్యసించే వాళ్ళు కలయ విజయులౌతారు.

ಕುಂಭಕೋಶ ಪ್ರಕಾಶಿಕೆ - ೨



విశ్వ యోగ ధ్యానం

ప్రణవోధనుః శరోహ్యత్మా బ్రహ్మతల్లక్ష్య ముచ్యతే।

సమత్తేన వేద్ధవ్యం శరవత్తన్మయో భవేత్।

స్మిన్ ద్యౌః పృథివీ చాంతరిక్ష మోతం మనః

ః ప్రాణైశ్చ సర్వైః తషేవైకం జానథ।

స్మినమవ్యా వాచో విముంచథామృతనై వసేతుః॥

ఇవ రథనాభౌ సంహతా యత్ర నాథ్యః

ఘో అంతశ్చరతే బహుధాజాయమానః।

ఓం ఇత్యేవంః ధ్యాయథ।

త్రినం స్వ స్తినః పారాయతమనః పరాస్తాత్

సర్వజ్ఞః సర్వవిద్య సైష మహిమానూవి।

బ్రహ్మపురే హ్యేషవ్యోమ్నాత్మా ప్రతిష్ఠితః॥

మయః ప్రాణ శరీర ప్రతిష్ఠితో నేతాన్నే

దయం సంవిధాయ

జ్ఞానేన పరిపశ్యంతి ధీరా ఆనంద రూప

మృతం యద్విభాతి

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

(మండూకోపనిషత్ 2-2-4, 5, 6, 7.)

“ఓం” అనే ప్రణవమే ధనుస్సు. మ...లోపలఉన్న ఆత్మయే
ం. పరబ్రహ్మమే లక్ష్యం. మరపాటు లేని ప్రరధ్యానం
ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో చంచలప్రాణాన్ని స్థిరం చేసుకుని ఆ
న్ని బేధించాలి. బాణం లక్ష్యాన్ని బేధించి దానితో ఒకటై
నట్లే నీవు బ్రహ్మాంతో ఏకమైపోవాలి.

“భూమ్యాకాశాయ, వాటిమధ్యఉన్న అంతరాళము, మనస్సు
ములు దేనియందు పడుగులు, పేకలుగా అల్లుకొని ఉన్నవో
ఆత్మ!” అని తెలుసుకో! తదితరములైన వ్యర్థ ప్రసంగాలు
పెట్టు. అంటే సహజనిష్కామ కర్మయోగాన్ని చేస్తూఉండు. ఈ
గార సాగరాన్ని దాటి అమరత్వ తీరాన్ని చేర్చేవారధి ఇదియే!
చక్రములోని ఆకు లన్నీ ఇరుసునుచేరి ఉన్నట్లు, శరీరంలోని
లన్నీ (సిరలన్నీ) చేరి ఉండే హృదయకోశంలో “ఓం” అని
వారాధనతో (సహజ నిష్కామ కర్మ యోగంతో) ధ్యానించు,
నాంధకారాన్ని దాటి పోవడంలో ఆ ఆరాధన నీకు సహక
ంది. నీకు శుభం కలుగుగాక!

ఆత్మకు అన్నీ తెలుసు. సమగ్రంగా తెలుసు. ఈ భూమి
కనబడేదంతా ఆ ఆత్మ వైభవమే! హృదయాకాశంలోని
తిర్మయమైన జ్ఞానపురియే దాని నివాసం. ఇది మనో రూప
నది. ప్రాణ శరీరాలకు అధినేత ఆవుతుంది. హృదయంలో
పడి, అది శరీర మంతటా నివసిస్తుంది. పరిపూర్ణమైన విజ్ఞా
చేత ప్రాజ్ఞులు ఆనందమయమైన ఆ అమరత్వ స్థితిని సాక్షా
రం చేసుకుంటారు.

అధి భౌతిక, అధిదైవిక, అధ్యాత్మిక తాపములు (తాపత్రయ
లు) శాంకించుగాక.

పూర్వకాలంలో ఈ సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని చివరగా చేసికొని, కాలానికి అవలిగట్టును చేరుకొనే వాళ్ళు. కీవులుగా ఉండేవాళ్ళు. “నీలోకి నీ అవలోకనం” అనే ఈం, “నీలోకి నీ పయనం” అనే “విశ్వయోగ” గ్రంథమునకు భాగంగా వచ్చింది. మొత్తము గ్రంథము 11 భాగాలుగా ఉంది. ఈ భాగాలలో యోగశాస్త్రాన్ని సాధకుడు ఎట్లా అభ్యసాధనచేస్తూ, పరమాత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందటం వర్ణించరుగుతుంది. రచయిత యోగసాధనలో తాను పొందిన వాలనూ, అనుభూతులనూ, గ్రంథస్థంచేసి ఆ భాగాలను మీ పంచటం జరుగుతున్నది. రహస్యాతి రహస్యాలైన యోగాలను వీటి మూలంగా గహించి సాధకులు అత్మలాభాన్ని గలరు.

విశ్వయోగ సాధన చేసిన మహాయోగి “రోమ హర్షణుని తము మీ ముందుంచుతాను.

హర్షణుడు :

త్రిలోకాధిపతియైన వానిని “ఇంద్రుడు” అని అంటారు. ఇంద్రునకు తన శక్తిపై అపరిమితమైన గర్వం కలిగింది. జన ఇంద్రుడు సభ చేసి యున్న సమయంలో, జ్ఞానవృద్ధులక మహర్షి ఆ సభలోకి వచ్చాడు. అయనకేశములు తెల్లగా, గా ఉన్నాయి. వక్షస్థలంపై ఒక రోమ చక్రం ఉన్నది. రో కృష్ణాజినం, చేతిలో దండ కమండలాలు ఉన్నాయి. డు అయన్ను జూచి “మహాత్మా! మీ రెవ్వరు? ఎక్కడి

వస్తున్నారు? ఎక్కడికి వెడుతున్నారు? మీ నివాస స్థలం మీ వక్షస్థలంపై “రోమచక్రం” కలిగి వుండటానికి మేమిటి?” అని ప్రశ్నించాడు. అందులకు ఆ మహర్షి నా! నా వక్షస్థలంపై రోమచక్రం ఉన్న దువల్ల నన్ను “హర్షణు”డని అంటారు. నా ఆయువు అప్పుం కావున నివాస స్థలాన్ని నేను ఏర్పరుచుకోలేదు. నా వక్షస్థలంపై రోమములు నా ఆయుర్ధాయాని సాక్షాత్తులు ఒక ఇంద్రుని పూర్తయితే నా వక్షస్థలంపై ఉన్న ఒక వెంట్రుక రాలిపోతుంది. విశ్వయోగిని. సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని సర్వకాల వస్త్రల యందు ఆచరిస్తూ ఉంటాను. అందువలన నా ఆయుము పెరుగుతూ ఉన్నదే కాని తరుగుటలేదు అయినా కూడా యోగాన్ని చేయటానికి సమయం సరిపోవుట లేదు ఈ విశ్వం ఒక ధర్మశాల. ఇక్కడకు జీవులు వస్తూపోతూ ఉంటారు. కే నేను శాశ్వత నివాసాన్ని ఏర్పరచుకోలేదు. అన్నింటి అత్మానురక్తి శ్రేష్ఠమైనది. అత్మావ లోకనము ఎల్లప్పుడూ నన్ను ప్రసాదిస్తుంటుంది, అది సామాన్యులకు దుర్లభము. హిక్షాని కంటే మిన్న అయినది. విశ్వర్యము, భోగభాగ్యాలు కు ఈ విశ్వము, అన్నీ నశించి పోయేవే! నశించనిది ఆత్మమే! ఈ ఆత్మయే శాశ్వతము దీనినే మనంచూడాలి, అనుభవం చెప్పుకోవాలి. అందుకు సహజనిష్కామ కర్మయోగమే (విశ్వమే) శరణ్యము. అని సమాధానం చెప్పాడు.

ఇంద్రుడు తన వైభవాన్నీ, ఐశ్వర్యాన్నీ, ఆయుర్ధాయాన్నీ అహంకారిగా ఉండటంచేత యోగి చెప్పినమాటలు అతని

తెరిపించినవి. అతని గర్వమంతా నశించిపోయింది. తన క్యమేమిటో అయనకు అర్థమైంది. జ్ఞానోదయమైంది. తన ధ్యేయమేదో అర్థం జేసుకొన్నాడు. వెంటనే ఆ మహర్షి బైబిడి శరణువేడాడు. ఆ మహర్షి నుండి సహజ విష్కామ హిగాన్ని (విశ్వ యోగాన్ని) ఉపదేశం పొంది, ధన్యుడై

యోగధ్యానము :

యోగులు తమ శరీరములోనే ఆ అద్వితీయమగు సర్వశక్తి మైన పరమాత్మయందు మనస్సును లగ్నం చేయటానికి (సము చేయటానికి) ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. “ఈ శరీరంలో పరమాత్మ ఎక్కడ ఉన్నాడు? ఏ విధముగా మనస్సును లగ్నం చేసుకుని, ధ్యానం ద్వారా అయన్ను చేరుకోవాలి?” ఈ ప్రశ్నకు సమాధానాన్ని మనపురాణకాలంలోని యోగులు వివ

యున్నారు పరమాత్మతత్త్వము ముష్టిష్కములో బ్రహ్మ సమున ఉన్నది. అది సర్వవ్యాపకమైనా కూడా బ్రహ్మ సములో దానిస్వరూపప్రకాశము విశేషముగా ఉన్నది. ప్రణవమే వాచకము. ప్రాణాయామము ద్వారా సాధనచేసి, ధ్యానం గా చంచల ప్రాణాన్ని ఏకాగ్రం చేసుకోవాలని బంతకుపూర్వం చెప్పుకొన్నాం. బ్రహ్మమంత్రమైన ప్రణవ నాదంతో, మేరు ము లోపల ధ్యానము ద్వారా మనస్సును ఒక నాడి కేంద్రము కి మరియొక నాడికేంద్రములోనికి తీసుకువి పోవాలి. ఆ పును భూ మధ్యంలో నిలపాలి. భూమధ్యంలో గల డవ నేత్రాన్ని తెరవడానికి ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అలాచేస్తే

చైతన్య (పరమాత్మ) ప్రకాశాన్ని నీవు చూడగలుగతావు. రంలో ప్రతి అణువు ఆ దివ్య ప్రకాశములో నీకు గోచరించి ఉండలినీ శక్తిని నిద్ర మేల్కొల్పి ఒక్కొక్క చక్రాన్ని నం చేసుకుంటూ, ఆ శక్తి సహాయంతో హృదయ కమలంలో సహ ప్రాణాన్ని (అత్మను) కలుపుకొని, భూమధ్యంలో కేంద్రీకరించి. అప్పుడు నీ ప్రమేయం లేకుండానే ఉండలినీ శక్తి కుంతో నీ మనస్సు ఊర్ధ్వముఖంగా పైకి లేచి, సహస్రారంలో పరబ్రహ్మ పదంలోని విశ్వాత్మను (పరమాత్మను) చేరుకుని కబ్రహ్మానందములో లీనమౌతుంది. ఇదియే ఆమృతపదము! చేరుకున్న తర్వాత జీవుడు మరల జనన మరణ చక్రం పడడు.

ఈ బ్రహ్మానంద స్థితిని పొందటానికి 21 సంవత్సరములు సాధన చేయాలని పూర్వ సాధకులు నిర్ణయించి యున్నారని చెప్పుకోవటం జరిగింది. ప్రాణానికి, శరీరానికి అనేక ముడులను మన మనస్సు వేస్తుంది. ముఖ్యంగా బ్రహ్మగంధి గంధి, రుద్ర గంధి ఈమూడుముడులను మనము యోగసాధన చేదించుకోవాలి దానికి సహజ నిష్కామ కర్మము - అష్టాంగ యోగము అభ్యసించడం అత్యంత అవశ్యమనస్సును ప్రాకృతికములైన ఇరువది నాలుగు తత్త్వముల సాధన ద్వారా నిగ్రహింప వచ్చును. ఈ యోగము వలన సిద్ధులు కలుగుతవి. వానిని ఏ మాత్రము కాంక్షింపకుండా సమాత్మనే మన ధ్యేయముగా ఉంచుకొని, సాధనలో సాగిలి.

మస్తీష్కము, మేరు దండము, హృదయము అనువాతీనే నీడు ఆశ్రయించాలి. ఇదియే యోగ మార్గము. ఈ మార్గము నా ఎట్లా మన మనస్సును పయనింపజేయాలి? మొదలగు పశ్చలకు సమాధానము ఇస్తున్నాము. రచయిత తనసంవత్సర సాధనలో ద్యానము ద్వారా కనుగొనిన మార్గము స్వామి పూర్వకముగా వివరించటం జరుగుతున్నది.

మేరుదండము (వెన్నుపూస బోలుగా) తొరగా ఉంటుంది. ష్కము ఏ ఉపాదానముతో నిర్మింపబడినదో, వెన్నుపూసలో ఆ తొరగూడా ఆ ఉపాదానముతోనే నిర్మింపబడింది. దాని ములో మూలారాచర చక్రము క్రిందనున్న ప్రదేశము నుండి బయటదేరి మస్తీష్కము వరకు వ్యాపించి ఉన్నది. దీని “సుషుమ్నా” అని అంటారు. వెన్నుపూస తొరలో నాని తర్వాత ఒకటిగా ఆరు పద్మములు (నాడీకేంద్రములు) పనిపడి యున్నవి. ఈ ఆరింటిపై సహస్రార దళపద్మము ఉంది. దాని మధ్యలో బ్రహ్మరంధ్ర మున్నది ఇదియే సాధకు గమ్యము! గుహ్యప్రదేశమున నాలుగు దళములు గల పద్మము ఉంది, అది ఎర్రగా ప్రకాశిస్తూ ‘లం’ అను బీజాక్షరం కలిగి ఉంది. దీనినే “మూలారాచరము” అని అంటారు. లింగమునకు సరిగా, తిన్నగా, వెన్నుపూసలో, తికోణాకారము కలిగి యుండు “స్వాధిష్ఠాన” మను పద్మమున్నది ఇది నాడింజరంగుతో ప్రకాశిస్తూ “వం” అను బీజాక్షరము కలిగియున్నది. మూలమునకు సరిగా, తిన్నగా, వెన్నుపూసలో 10దళములు మణిపుర” మను పద్మము ఉన్నది. పసుపుపచ్చగా ప్రకాశింపచేసిన “రం” అను బీజాక్షరం కలిగి ఉన్నది. మణిపుర చక్రా

న. అనాహతానికిక్రింద వెన్నుపూసలోకల్పవృక్షచక్రమున్నది. క్షరము “గం”, ధవళపూర్ణ చంద్రునిలో ఆకుపచ్చని వృక్షమున్నది. హృదయమునకు దగ్గరగా రెండు స్థనములకు సరిగా, వెన్నుపూసలో 12 దళములుగల “అనాహత” పద్మమున్నది. ఇది ఆకుపచ్చ రంగుతో ప్రకాశిస్తూ ‘యం’ అను బీజాక్షరమును ధరించి యున్నది. దీనికి ఎడమ వైపుగా హృదయంలో ఎనిమిది దళములు గల పద్మమున్నది. ఇదియే కాయ చక్రము! విశ్వప్రేమ చక్రము! అనురాగ పద్మము! ఇది ప్రకాశిస్తూ ‘ఓం’ “హ్రీం” అను రెండు బీజాక్షరములు కలిగి ఉన్నది. ఇదియే మహా ప్రాణము (ఆత్మ) ఉండే ప్రదేశము. కంఠకు సరిగా, తిన్నగా, వెన్నుపూసలో పదునారు దళములు గల “స్థూ” మనుపద్మమున్నది. ఇది నీలము రంగుతో ప్రకాశిస్తూ “అం” అను బీజాక్షరము కలిగి ఉన్నది. రెండు కను బొమ్మలకు సరిగా, నడుమ, తల మధ్యలో, వెన్నుపూస ప్రారంభమయ్యేచోట, ఏ దళములు గల “అజ్ఞా” యను పద్మమున్నది. ఇది ముదురు నీలము రంగుతో, ప్రకాశిస్తూ “హం” “క్షం” “ఓం” అను బీజాక్షరములు కలిగి యున్నది. “హం” అంటే — జీవాత్మ. “క్షం” అంటే ఆత్మ — “ఓం” అంటే పరమాత్మ. దీనికి వెనుకవైపు, పిలకకునే ప్రదేశము లోపల చిందువిసర్గము ఉన్నది. ఇది పూర్ణ చంద్రునివలె తెల్లగా ప్రకాశిస్తూ ‘ఓం’ అను బీజాక్షరము ధరించి యున్నది. వీటి వివరములు “నీలోకి నీ పయనం”లో విపులంగా వివరించబడినది. వీటిలో మూలాధారం మొదలు అజ్ఞావరకుల వరకు వెన్నుపూసలో నిర్మాణమైఉన్నవి. వీటినే “షట్చక్రములు”

అంటారు. వీటిపైన సహస్రారము ఉంటుంది లేత వంకాయ
 గో ప్రకాశస్తూ ఓం' అను బీజాక్షరమును ధరించి ఉంటుంది.
 బ్రహ్మనాడి ఈషద్యములన్నింటిని ఛేదించుకుంటూ బ్రహ్మారం
 వరకు ఉంటుంది. "సుషుమ్నా" అనుదారముతో ఈషద్యము
 ము గుచ్చబడి యన్నట్లు ఉన్నవి ఇవియే మనము చెప్పు
 సప్తస్వర్గములు. వీనినే "సప్తవ్యాహృతి స్థానములు" అని
 రు బిందువిసర్గము మాత్రము అధ్యాప్రకృతి ఈశ్వరి
 య. హృదయ కమలము అత్యయోక్త స్థానము కల్ప
 ము చంచల పాణమునకు స్థానము. సుషుమ్నానాడి లోపల
 యు సంచారము లేక ఒకఖాళీ గొట్టమువలె ఉంటుంది.
 బ్రహ్మలో స్వాధిష్ఠానము నుండి పైవరకు వ్యాపించి ఉన్న
 'యను ఒకనాడి ఉన్నది, వజ్రనాడిలో మణిపురము నుండి
 " అను నాడి ఉన్నది. ఈ మూడు నాడుల నడుమ ఆకాశ
 మగు సాధారణ చిద్రమును "బ్రహ్మనాడి" అని అంటారు.
 'స్య కోటి భాగై క భాగం' అనగా "ఈ బ్రహ్మనాడి ఆతి
 ధ్రము, అతీంద్రియము" అని యోగులు చెప్పుచున్నారు.
 క కొనలోని కోటి భాగంలో మధ్యస్థలం ఎంత ఉంటుందో
 పరిమాణంలో బ్రహ్మనాడి ఉంటుందన్నమాట! 'ఇడా'
 శ" అను రెండునాడులు క్రమముగా మూలాధారమునందున్న
 బ్రహ్మ ముఖమునకు కుడిఎడవలనుండి లేచి, ప్రతి పద్మమును
 యుచూ, పరస్పరము సుషుమ్నతో ఖండించుకొని కలిసి
 యీ, అజ్ఞానరకు లేచి ఉన్నవి. విశుద్ధముపైన మెడ, మరియు
 యొక్కఖాళీప్రదేశమునకు సరిగా ఉన్నసంధి స్థలమును "మస్త
 క" అంటారు. మస్తకమును వీపు వైపు వంచి యుండుట

ఎ ప్రదేశము పల్లముగా ఉంటుందో ఆ స్థలమును “మస్తక” అంటారు. అనగా అది ముచ్చలి గుంట క్రింద ప్రదేశము. పింగళ, సుషుమ్నా నాడులు ఎన్నిప్రదేశములలో పరస్పరము యోచుకొని, కలసి యున్నవో, విశుద్ధిచక్రముపైనగల ఈ మస్తక యందు కూడా యోచించుకొని కలసి యున్నవి ఇక్కడ సుషుమ్నానాడీ కపాలము లోనికి ప్రవేశించినది. ఇదా శక్రముగా కుడిఎడమలుగా పోవుచూ, కనుబొమ్మల నడుమ గా సుషుమ్నతో కలిసికొని, అక్కడ నుండి ఎడమ ముక్కు ఇదానాడీ, కుడిముక్కు లోనికి పింగళనాడీ ప్రవేశించినవి.

మస్తక గ్రంథి నుండి సుషుమ్నా నాడీ గమనము కొంచెము క్రిందగా ఉంటుంది. మస్తక గ్రంథి నుండి సుషుమ్నా, రెండు గా విభక్తమై ఉన్నది. వానినుండి ఒక శిఖ మస్తకము లో గల మస్తిష్కమునకు క్రిందుగా, కొంచెము వంకరయై, గొమ్మల దగ్గర కొంచెము ఊర్ధ్వ ముఖమై, “అజ్ఞ”లోని కర్ణి క్రిందికి, ఇదా పింగళలతో కలుస్తుంది. తరువాత బయటకు ఊర్ధ్వ ముఖముగా తిన్నగా లేచి, కపాలము మధ్యస్థాన లోపల్లవైపు ఒక అతి సూక్ష్మమగు చిద్రమును దాటి, అచ్చి, కొంచెము వక్రగతితో ఊర్ధ్వముగా ప్రయాణం చేసి, సారము భేదించి, బ్రహ్మరంద్రమును ప్రవేశిస్తుంది. రెండవ మస్తక గ్రంథి నుండి బయలుదేరి కపాలమునకు క్రింద శిఖ వరకు బిందు విసర్గము వరకు) తిన్నగా లేచి, అక్కడ

బ్రహ్మ రంధ్రములోనికి ప్రవేశిస్తుంది. సుషుమ్నకు సంబంధించిన బ్రహ్మరంధ్రస్థితమైన ఈ శాఖ ముఖము మూసి యున్నది. 3 శాఖ యొక్క ముఖము తెరువబడి యున్నది. రెండు చిద్రములకు పరస్పర సన్నిహితము లేదు. యోగమును అవలంబించుట వలన ప్రాణ త్యాగ సమయమున యొక్క బ్రహ్మ రంధ్రస్థమగు ముఖము తెరువబడి, రెండు చిద్రములు కలిసి ఒకటి అవుతాయి. దీనినే “బ్రహ్మరంధ్ర” మంటారు. యోగులు తమ ఇచ్చచే బ్రహ్మరంధ్ర భేద ద్వారా శరీరాన్ని వదిలి వెళతారు.

ఇడా. పింగళ, సుషుమ్నా ఎన్ని స్థానములలో పరస్పరము లుండుకొని, కలిసి యున్నవో—అవి పైన, క్రింద రెండువైపులా ఏ మూడు చొప్పున వెన్నుపూసలో కేంద్రము లైనవి. కాని క గ్రంధిలో సుషుమ్న రెండు శాఖలుగా విభక్తమగుట వలన డ నాలుగు కేంద్రములైనవి. మత్తక గ్రంధిలోని ఈనాలుగు ములు కలిసి యున్న ప్రదేశమున మనస్సు నిలిపి, అక్కడ సరిగా భూమధ్యమున మనస్సు నిలపాలి. ప్రాణమును యొక్క, ఆ క్రింది శాఖనుండి భూమధ్యం లోనికి ప్రవహింపాలి. “మనస్సు నిలపటం” అంటే చంచలప్రాణాన్ని గం చేసుకోవటం. మహాప్రాణాన్ని భూమధ్యం లోనికి తీసు రావటం. అప్పుడే నీ మూడవ నేత్రం తెరుచుకుంటుంది.

శరీర క్షేత్రము : గుణక్రియా విభాగముల ననుసరించి శరీరము మూడు అంశములుగా విభజింపబడినది. పది

యములతో కూడిన శరీరము ఒక అంశము. దీనిలో రజో
య, తమోగుణము ప్రధానములు, దీని పేరే “కర్మక్షేత్రము”.
“కురుక్షేత్రము”గా గీతలో వర్ణించారు. మూలాధారము
అజ్ఞా చక్రము వరకుగల అరుచక్రములు రెండవ అంశము
ఉన్నవి. ఇక్కడ సత్యగుణము, రజోగుణము ప్రధానములు.
అరు “ధర్మ కురుక్షేత్రము”. అజ్ఞాచక్రమునకుపైన నుండి
గారము వరకు గల దశాంగుల ప్రదేశమే తృతీయాంశము.
సత్యతమస్సులు ప్రధానము. దీనిపేరే “ధర్మ క్షేత్రము”.
స్మ క్షేత్రము నిష్క్రియయైన భూమి. రెండవ క్షేత్ర మనగా
కురుక్షేత్రము” అను షట్చక్రములే సాధనా సమర క్షేత్ర
ఈ క్షేత్రములను గూర్చియే గీతలో, మొదటి శ్లోకములో
క్షేత్రే కురుక్షేత్రే అని చెప్పబడినది.

సాధనాసమరక్షేత్రమైన అరుచక్రములందు ప్రాణాయామము
ప్రాణప్రవాహము సూక్ష్మముగను, స్థిరముగను, చేసినట్లైతే,
అజ్ఞాచక్రము నధిష్ఠించి శాంతముగ, నిష్క్రియ పదమగు
గతిలో ఏకాగ్రముగా, ఏ క్రమము ననుసరించిపైకి లేచునో
పనిషత్తులలో చెప్పబడినవి.

ందియేభ్యః పరాహ్యర్థా అర్థేభ్యశ్చ పరం మనః |
ననస్తు పరాబుద్ధిః బుద్ధే రాత్మా మహాన్ పరః ||
హతః పరమ వ్యక్త మవ్యక్తా త్పురుషో పరః |
రుషాన్న పరం కించిత్ సాకాష్టా సా పరాగతిః ||

అంతః ప్రాణాయామము ద్వారా ఇంద్రియములు నిగ్రహింప
తే “సూక్ష్మ తన్మాత్ర” అనగా [అంతర్విషయక వికాసము]
పొంది. అప్పటి నుండియే మనో-బుద్ధి-అహంకార-చిత్తముల
ములు మెల్లమెల్లగా అయమును పొందుతవి. ప్రతి ఆవర.
సూ సర్వ వ్యాపియు, అద్వితీయమునగు ఆసర్వ శక్తి కాశ
లన వివిధములుగా అనిర్వచనీయ మగు ప్రాణ ప్రవాహ
సము కలుగుతుంది.

అంతఃప్రముగా మొదట మనము సిద్ధాసనములో, మెత్తటి
పై, ఉత్తర ముఖంగా కూర్చోవాలి. అంతఃప్రాణాయామం
ఉండాలి. మూలాధారం నుండి ప్రాణ శక్తిని అజ్ఞాచక్రం
అజ్ఞాచక్రం నుండి మూలాధారం వరకూ లోపలే మన
కు అడిస్తూ ఉండాలి. ఒక్కొక్క చక్రములో ఆగుతూ,
కూ ఉండాలి. మరలా క్రిందకు దిగుతూ ఉండాలి. ఇట్లా
స్తూ ఉండగా కేవల కుంభకం సిద్ధించి, మనస్సు ధ్యాన
వుతుంది. అప్పుడు మూలాధారంలో ఉన్న, కుండలినీ
రి జాగృతమై ఊర్ధ్వ ముఖంగా పైకి లేస్తుంది. మన
అనగా చంచల ప్రాణమును కుండలినీ శక్తితో కలిపి,
ంలో నిలపాలి. భూమధ్యంలో మన మూడవ కన్ను
ని సర్వము, విదిత మౌతుంది. అప్పుడు హృదయ కమ
కన్న మహాప్రాణమును (నిశ్చలప్రాణమును) అకర్షిస్తూ భూ
గోకి తీసుకుని రావాలి. అక్కడ చంచల ప్రాణము,
మహాప్రాణము, కుండలినీ శక్తి ఏకం అవుతాయి. ఇది
గానికి కొంచమే అయినప్పటికి సాధకునకు 21 సంవత్స
ధన పడుతుంది.

విశ్వయోగ ధ్యానం

ఇట్లా మనస్సును స్థిరభావముతో ఏకాగ్ర మొనరించుకొని, య ద్వారా దృష్టిని ఉంచుట వలన, భూమధ్యంలో అఖండ అకారం దర్శన మిస్తుంది. దాని మధ్యలో అనంతకోటి ప్రకాశంతో ప్రకాశిస్తూ కూటస్థ చైతన్యము మనకు వ్యక్తమై ఉంది. ఈ కూటము మాంసపు కన్నులకు అవ్యక్తము. అజ్ఞాన నేత్రమునకే (మూడోకంటికి) వ్యక్తం. చిత్తావరణ గములో పురుషుడు అనగా జీవుని నివాస స్థలమైన భూలో ఈకూటము ఉన్నది. ఈ కూటమును మనము (స్వ) చేరుకొనజైతే, ప్రకృతి అవరణము తొలగి పోతుంది. అప్పుడే కోటి సూర్య ప్రతీకాశముగా, చంద్రకోటి సుశీతలంగా ఉన్న చిత్ జ్యోతిగా వికాసం చెందుతుంది. అదియే సవిత్వం!

లోపలి వైపున అఖండ మండలాకారమైన చల్లని పూర్ణ మండలము కనబడుతుంది. అది మహాత్తత్వము. చిత్తము తర్వాత ఉన్న అకాశము. దీనినే “చిదాకాశము” అని పిలుస్తారు. దీనినే అవ్యక్తమనికూడా అంటారు. “అవ్యక్త”మంటే వికార మని అర్థంకాదు. ఇది ప్రకాశ పరిపూర్ణమైనది. దీన్ని ముట్ట మాటల తరము కాదు. ఇదియే పరమాత్ముని ఆత్మ. దీని నుండియే సృష్టి వికారము ప్రారంభమైనది. దీనియే మూల ప్రకృతి “ఈశ్వరి, ఉద్భవించినది. దీనిపేర్లు భాగ్యకములు. కాని ఏ పేరుతోను దీని స్వరూపము వ్యక్తము అందువలన దీనిని “అవ్యక్త” మన్నారు. “ఈ అవ్యక్త” వరకు ఉన్నదంతా “అసత్తు” అని గ్రహించాలి. ఈ అసత్తు

న ఉన్న పురుషుడు సత్తు. జీవుని పరాగతి. ఉత్తమ
దైన పరమాత్మ అవ్యక్తమునకుపైన ఉన్నాడు. ఇతడు
కూడా, అక్షరునకూ కూడా అతీతుడు. 'కూటస్థ చైతన్యము'ను
డంటారు. పరాప్రకృతిని, అపరా ప్రకృతిని, "క్షర"
గు గీతలో, 15వ అధ్యాయములో వర్ణించిన ఉత్తమ
డితడే! అనగా విశ్వములో అనాదిగా మూడు విషయములు

1. ఉత్తమ పురుషుడు అనగా పరమాత్మ. ఈయన నివాస
సహస్రారములోగల బ్రహ్మ రంధ్రము, (అమృత పదము)
'త్రిపాదశ్యామ్నతం దివి, అని వేదంలో కీర్తించారు.

2. కూటస్థ చైతన్యమును "ఈశ్వరుడు", "అక్షరుడు" అని
రు ఇదే జీవాత్మ యొక్క నివాసము. హృదయములో
శ్చలప్రాణమే చంచలమై మనస్సుగా మారుతుంది.

3. అపరాప్రకృతినే "క్షరము" అంటారు. పరాప్రకృతి
కత్త్యము. ఈ విశ్వమంతా అపరా ప్రకృతి నుండి ఉద్భ
ంది. లయ యోగము వలన, అంతః ప్రాణయామం వలన,
ము వలన అపరాప్రకృతి లయమొంది, పరాప్రకృతిగా మారి,
నియందు లయింపగా, పురుషుడు కూడా లయమై పోగా,
అసత్ కలసి ఒక టవుతుంది అప్పుడే! "సదసత్ తత్పదం
" అవుతుంది. అనగా విశ్వమంతటా నిండియున్న నీ సహ
కమలంలో విరాజమానమై యున్న పరమాత్మ అవుతుంది.
గా "ఏకమేవా ద్వితీయం బ్రహ్మ" శేషిస్తుంది. కూటస్థము
సి, మన ప్రమేయం లేకుండా - పైకి లేచి, ధ్యానం ద్వారా పర

పదాన్ని చేరుకుంటాము. మన ప్రయత్న మంతా కూట వరకే పరిమితం అవుతుంది. ఇందులకే 21 సంవత్సరాలు మోగ సాధన సాధకునకు అత్యంత అవశ్యకము.

ఇంతవరకు మనము మన లోనికి ప్రయాణాన్ని వర్తించుము. మన ప్రయాణం స్థూలతత్వాన్నుండి సూక్ష్మ తత్త్వ స్వార్థము నుండి నిస్స్వార్థానికీ, అహంకారముతో ఉన్న నీ అహంకార రహితమగు నీ వరకూ, వర్తించుకున్నాము. తిక్రణ శుద్ధిగా ఈ గ్రంథములోని విషయములను క్రమ అభ్యాసం చేసినట్లైతే నీ “అంతర్ ప్రస్థానము” (నీ లోకి నీ) సుసాధ్యం అవుతుంది. మొదట కుండలినీ భునేశ్వరి యొక్క అనుగ్రహమును పొందటానికి తీవ్రంగా సాధన ప్రియ. ఆశక్తి నీలోనే నిద్రాణంగా ఉన్నది. ఈ మహాగ్నిని చీల్చి చీల్చి చీల్చి ఈ జనన మరణ చక్రం నుండి నీవు పడి శాశ్వతుడైన పరమాత్మను చేరుకుంటావు. ఇదియే శాశ్వత మార్గము. అగ్ని మార్గము అనగా జ్ఞానాగ్ని మార్గము. శ్లాఘన మార్గము, సత్యమార్గము. విశ్వ ప్రేమ మార్గము. ఈ లో పయనిస్తే నీవు నీ జీవిత లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటావు.

ఈ గ్రంథంలో చెప్పిన దానికి ఆధారము పరమ యోగుల, మరియు కొంత ఈ రచయిత సాధనలో గమనించినది. మన ఇంతవరకు బయటనే వెదుక్కుంటున్నాడు, బయట ఉన్న కంటే పెద్దదియైన విశ్వము మనలోనే ఉన్నది. మన ప్రయాణానికి మనం ఇకనైనా సమ్మద్యులం కావాలి. దానికి మూలము మనము అవగాహనపడాలి.

శ్రీమద్విశ్వయోగధ్యానం

1. ప్రతి నిత్యము సాధన చెయ్యటం. అనగా శారీరక ప్రాణాయామం, ధ్యానము చెయ్యటం అలవాటుచేసుకోవాలి. మన నిద్రనూ, ఆలోచననూ భోజనమునూ వదులుకుంటామా? అట్లాగే మన విత్య సాధనను నియమిత సమయంలో నిత్య ప్రదేశంలో చెయ్యడం మానుకోరాదు.

2. మనం మనలోని మనతో మాట్లాడుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నీకు నీ కంటే అత్యున్నాడు మరియొకడు లేడు. నీకు నీ కంటే అత్యున్నాడు మరియొకడు లేడు. నీతో నీవు మాట్లాడుకోవాలి. నీకు ధ్యానం కుదురుతుంది. నీ అసనం నిశ్చలంగా ఉండాలి వెన్నుపూస నిట్ట నిలువుగా ఉండాలి. నీ ధ్యానాయ సాధనకూ మనస్సుకూ ధ్యానములో ఎలాంటి అంతరం నీ శరీరం కలిగించ కుండా ఉండాలి.

3. నీవు ప్రాణాయామాన్ని క్రమంగా, శాంతంగా, నిశ్చలంగా ఉండాలి. క్రమంగా శరీరాన్ని, నీ మనస్సును శాంతపరచుకోవాలి. నిత్యము ధ్యానాన్ని చెయ్యాలి. ధ్యానసమయాన్ని పక్కకుంటూ పోవాలి.

4. నీవు నీ సంకల్ప శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి. 'నేను' అనే భావము చేయగలను, ప్రాణాయామం చేయగలను, ధ్యానంచేయగలను సంకల్పించుకోవాలి. "సంకల్పశక్తి" అసగా మానసిక శక్తిని దీనిని క్రమక్రమంగా సంపాది చేసుకోవాలి. సత్యవ్రత

ఇది సిద్ధిస్తుంది. ఈ విషయంలో రామతీర్థయోగీంద్రుల వ్రాసిన జరిగిన సంఘటన మీ ముందుంచుతాను. రామతీర్థ

హిమాలయా పర్వతాలలో ప్రయాణం చేయవలసి వచ్చింది. క్లౌబర్ నెల చలి విపరీతంగా ఉన్నది. మంచు కురుస్తు

స్వామి యొక్క శిష్యులు కూడా స్వామి వెంట బయలు
 ౧. మీరు ఎంత ధనము తీసుకొస్తున్నారని స్వామి శిష్యులను
 ౨ చారు. శిష్యులు మొత్తం 12 గురు ఉన్నారు. వారివద్ద
 ౩ క్షల రూపాయలున్నవి. చలికి తట్టుకోవటానికి ఏన్నో
 ౪ రగ్గులు కూడా ఉన్నాయి. ఈ విషయాలను శిష్యులు
 ౫ తో నెప్పారు. ఇంతధనాన్ని హిమాలయాలలో మీరేమి
 ౬ ంటా?"రని స్వామి తిరిగి ప్రశ్నించాడు. "నాతో రావటానికి
 ౭ ల గుంపు (సరంజామాతో కూడుకున్న వ్యక్తులు) అవసరం
 ౮ మీ దగ్గర ఉన్న వస్తువులనూ ధనాన్నీ అవతల పార
 ౯ డి" అని స్వామి అన్నారు. వెంటనే 9 మంది శిష్యులు
 ౧౦ జం మానుకున్నారు. కేవలం ముగ్గురు మాత్రమే స్వామిని
 ౧౧ కించారు.

హృషీకేశము దాడన తరువాత హిమపాతము క్రమముగా
 ౧౨ పకావటం మొదలైంది చలికి శిష్యులు తట్టుకోలేకపోయారు.
 ౧౩ "ఈ మంచుకొండలపై ప్రయాణం చెయ్యాలంటే కష్టంగా
 ౧౪ . చలిని భరించలేక పోతున్నార" అని వాళ్ళు వణికిపోతూ
 ౧౫ కి విన్నవించారు స్వామి రావ తీర్థ వెంటనే "మంచు పడ
 ౧౬ తిగి పోవాలి, సూర్యుడు ప్రకాశించాలి," అని ప్రకృతిని
 ౧౭ ంచాడు. నాతో ఈ శిష్యులు ప్రయాణం చేస్తునంతవరకు
 ౧౮ ము పడరాదు. అని ఆ స్వామి సంకల్పించారు వెంటనే ఆ
 ౧౯ యోగి సంకల్ప శక్తికి మంచు పడటం ఆగిపోయింది.
 ౨౦ ర్యుడు ప్రకాశించ నారంభించాడు శిష్యులు నిర్భయంగా
 ౨౧ మితో ప్రయాణించ సాగారు. యోగి సంకల్పశక్తి ప్రకృతిని
 ౨౨ చే విధంగా ఉండాలి. సత్యవ్రతంతో మన సంకల్పాన్ని
 ౨౩ తుల్యం చేసుకోవాలి.

5. ధ్యానంలో సంకల్పాలు వస్తూ ఉంటవి. ఆలోచనలు ఉంటవి. వానిని రానివ్వాలి, పోనివ్వాలి. ఆ ఆలోచనల మనం పోరాడు. కేవలం సాక్షిగా వాటిని మనం గమనిస్తూ లి.

6. నీలోని ఆలోచనలనుండి విడి వడటానికి నీవుప్రయత్నిం తామసిక, రాజసిక, సాత్విక ఆలోచనలను సహితము వది లుకోవాలి. కేవలం సాక్షిగా ఉండాలి.

7. ధ్యానములో జ్ఞాననేత్రం తెరుచుకొనడానికి పూర్ణప్రయ చెయ్యాలి. భూమధ్యంలో దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి. తెరచికొనికాని, కళ్ళుమూసుకొనికాని, ఈ అభ్యాసం చెయ్య వు.

8. జ్ఞాననేత్రసహాయంతో నీశరీరంలోపల ఉన్న అంధకా న్నపటాపంచలు చేసుకుని దివ్యప్రకాశంలో, ధ్యానమార్గంలో నీ ియి నీవు చేరుకోవాలి. ఈ ఎనిమిది విషయాలను అభ్యాసం రా సంసిద్ధం జేసుకోవాలి. ధ్యానములో పాదములనుండి రంభించి మూలాధారము వరకూ, ఎడుఅథోలోకములను, అతల, లు, సుతల, రసాతల, మహాతల, తలాతల, పాతాళలోక లను దాటుకుంటూరావాలి. మూలాధారం నుండి ఎడుఉర్ధ్వ కాలను (భూలోక, భువర్లోక, సువర్లోక, మహర్లోక, జనలోక, లోక, సత్యలోకాలను అధిగమించుకుంటూ అజ్ఞా చక్రాన్నిచేరు కాలి. అప్పుడు మీ అంతర్నేత్రం తెరుచుకుంటుంది దాని లగులు హృదయ కమలంలో జీవుని అకర్షించుకోవాలి.

౨ ప్రాణాన్ని (మనస్సును) నిశ్చలప్రాణాన్ని (అత్మను), కుండలినీ ప్రకృతిని) భూమధ్యంలో చేర్చాలి. ఇక్కడనుండి మనప్రయామన ప్రమేయం లేకుండానే జరుగుతుంది మనమస్తిష్కములో తికోణక్షేత్రములు ఉన్నవని చెప్పకొన్నాము.

న బ్రహ్మరథముయొక్క ప్రవేశద్వారము ఉన్నది. ఇక్కడ త్మశక్తి యగుమూలప్రకృతి ఈశ్వరి “బిందువిసర్గరూపము”లో రంధ్రమును అవరించియున్న సహస్రదశపద్మమునకు కర్ణికగా ౧. అమూలప్రకృతి సహజముగా “త్రిగుణ”యగుచూ, చేతనా ప్రాణమయిగుణమయి అగుచున్నది ఈశక్తి యేస్పందించి, శక్తియై అత్మనువిసర్గరూపమున మార్చిసకలమునకు ఉపాదానముగా మారుచున్నది. సత్త్వగుణము, రజోగుణము, తమో ౨ అను మూడునామములతోను, రూపములతోను ప్రస్ఫుటమై, ౩ మార్గములుగా విభజింప బడుతున్నది అప్పుడు దానిలో చేతనాప్రవాహము, ప్రాణప్రవాహము, త్రిగుణ ప్రవాహము ౪ చటం అరంభమవుతుంది. ఈ మూడుప్రవాహములు మన ౫ ప్రాణాన్ని చలింపజేసి, మనస్సుగా మార్చి, జగత్తులో ప్రవృత్తి ము నందు ప్రవేశింప జేస్తవి. చంచలమగు సృష్టి, స్థితి, లయ ౬ ససంబంధించిన జ్వాలామయము, మోహమయము, అసమాప్తమ ౭ అయినటువంటి అశాంతిని కలిగిస్తుంది. జీవుని జనన మరణ ములో పడవేస్తూంది. మనము నివృత్తి మార్గము అవలంబించి, ౮ క శ్రమ, అంతః ప్రాణాయామ ధ్యానమును బాగుగా సాధనచేసి

చలత్వమును స్థిరత్వముగా మార్పుచేసుకోనవచ్చును. దీని
 బి నట్లేతే సమాప్తములేని నిర్వాణశాంతి, బ్రహ్మనందామృత
 ప్రవహించటం ప్రారంభిస్తుంది. ఇందులకు షట్చక్రసాధన
 వాలి. జీవాత్మ రూపమగు తనసూక్ష్మతినూక్ష్మ స్వరూపము
 జ్ఞానముతో ఎరుకతో మూలా, జ్యేష్ఠ, రాద్రి, మున్నగు వాని
 వాని క్రియాకలాపమూ, మరియు స్వరూపమును గూర్చిన
 నూ పోందాలి. మన మస్తిష్కములో ఈజ్ఞానము లేకుండా
 కు సాగటంఅసాధ్యం దీనితర్వాత మనప్రమేయం లేకుండా
 త్వవైపుసాగిపోగలం. మొదటదే హరహస్యమును, దే హోత్ప
 గుగాతెలుసుకోవాలి. జీవాత్మయొక్కసూక్ష్మాతినూక్ష్మ తత్వ
 తెలుసుకోవాలి. అప్పుడు మనప్రయాణము నిరాటంకముగా
 సాగిపోతుంది. ఇదియే నీలోకిపయనం. నీలోకినీవు ప్రవేశిం,
 వ్యత, నీలోకి నీ అవలోకనం సాగాలి అప్పుడే పరమాత్మ
 క్కరము లభించి, విగళత వేద్యాంతరమైన బ్రహ్మనందం
 ంది.

ఓం అసతోమా సద్గమయ

తమసోమాజ్యోతిర్గమయ

మృత్యోర్మా అమృతంగమయ.

ర్వేషాం స్వస్తిర్భవతు ఓం సర్వేషాం శాంతిర్భవతు

ర్వేషాం పూర్ణంభవతు ఓం లోకాసమస్తా సుఖినోభవంతు

వోసమస్తాసుఖినో భవంతు ఓం సమస్తచరాచరశ్రేయోభవంతు

అజ్ఞానాన్ని హరించేది, భవదుఃఖాన్ని దూరం చేసేది,
 కన్నీంటినీ నివారించేది, అశాంతిని హరించేది, సుఖాన్ని
 ప్రసాదించేది, శ్రేయోదాయకమైనది, పరమ పావనమైనది,
 ప్రదమైనది, మోక్షప్రదమైనది, జ్ఞానప్రదమైనది, వేదసార
 బ్రహ్మవిద్యయైనది, యోగశాస్త్రమైనది, శ్రీ అనఘాదేవి
 మైనది, సహజ నిష్కామకర్మ యోగమైనది, విశ్వయోగ
 శ్రీమట్టుపల్లి వేంకట మహాలక్ష్మీ, జగన్నాథ తనూభవుడగు
 ల్లి శివసుబ్బరాయ గుప్తచే ప్రోక్తమైనది అగు “నీలోకి నీ
 కనం” అను విశ్వయోగ గ్రంథము సర్వము సంపూర్ణము.



శుద్ధ పత్రిక

	సంక్తి	తప్పు	ఓప్పు
	చివరిలై ను	నిషయం	విషయం
	10	వర్ణలన్నీ	వర్ణనలన్నీ
	7	మనలాటి	మనలాంటి
	15	ఎటా	ఎట్లా
	5	మారపోయాడు	మారిపోయాడు
	6	నీలోనికి	నీలోకినీ
	20	అలోచద	అలోచన
	8	సత్సాంగత్వం	సత్సాంగత్వం
	9	నిర్మోహత్వం	నిర్మోహత్వం
	20	ఉదరమ	ఉదరము
	16	బకినీ	భక్తి
	14	తండ్రికి	తండ్రికి
	5	ఈజగత్తంతము	ఈజగత్తంతయు
	17	జానశక్తియే	జ్ఞానశక్తియే
	చివరిలై ను	అధ్యా	అధ్యా
	5	క్రేయాశక్తి,	క్రేయాశక్తి
	18	కర్మేంద్రియ	కర్మేంద్రియ
	14	అధ్యాప్రకృతి	అధ్యాప్రకృతి
	19	పరమపురుషు	పరమపురుష
3	20	ప్రవాహక్రియ	ప్రవాహకక్రియ
4	13	చక్రముపేరు బ్రహ్మ	చక్రముపేరుబ్రహ్మ
		చక్రము	చక్రము

చివరిలైను	బంధువిసర్గము	బిందువిసర్గము
3	సుషుమ్నా	సుషుమ్నా
10	చుట్టి	చుట్టి
21	మస్తకములో	మస్తకములో
14	లిప్తముగా	లిప్తముగా
5	జుగుప్స	జుగుప్స
5	తత్త్వశక్తులు	తత్త్వశక్తులు
10	యుక్తిజ్ఞమగు	యుక్తిజ్ఞమగు
	వంజ్ఞాన	విజ్ఞాన
,,	రూపవిజ్ఞాన అచక్రము అనుపదములేదు	
రిలైను	క్రీయాశీలములై	క్రీయాశీలములై
11	పదునాల్గు	పదునారు.
9	ఈ నివాసముండేప్రదేశమే	నివాసముండే ఈ ప్రదేశమే
20	నిస్వార	నిస్వార్థ
5	1	11
9	ప్రతిషేంచి	ప్రతిష్ఠించి
23	నేత్తి	నేత్తి
16	అవస్తువు	అవస్తువు
10	సైద్ధాంతిక	సైద్ధాంతిక
12	పూర్ణ	పూర్ణ
4	గోప	గోప్య
7	ఈవస్తు	ఈవస్తు
21	చెంచల	చంచల
23	జీవచైతన్య	జీవచైతన్య

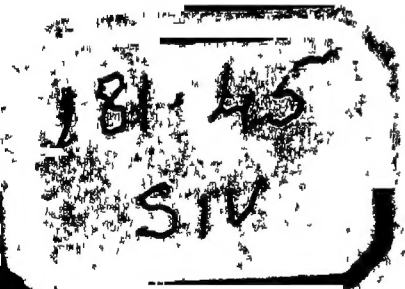
	14	తెలిలియ	తెలియ
	5	ఉష్టోగ్రత	ఉష్టోగ్రత
	చివరిలై ను	అభివృద్ధి	అభివృద్ధి
	8	చేసేటటువంటి	చేసేటటువంటి
	8	ఎక్కువైన	ఎక్కువైన
	13	వీలువను	విలువను
	21	వీటిని	వీటిని
	2	పిల్ల	పిల్ల
	21	పిద్దాసనం	సిద్ధాసనం
	13	విశాంతికి	విశాంతికి
	16	యోనికి కూచోవాలి	యోగానికి కూచోవాలి.
	19	శబ్దములలై న	శబ్దములై న
	21	యజ్ఞావకల్య	యాజ్ఞావల్య
2	19	చేసవి	చేస్తవి.
5	2	కలిరిం	కలిగించ
8	1	అంతర్ నేత్రమును సహితము భ్రమింప చేస్తున్నాయి — అనునదిలేదు.	
2	20	711 వందల	7 వందల 11
6	చివరిలై ను	నిర్దేశించాడు	నిర్దేశించాడు.
8	9	నిష్కామ	నిష్కామ
1	చివరిలై ను	అత్యంత	అత్యంత
4	13	సూర్యభేదన	సూర్యభేదన

36	16	అజ్ఞాచక్రము	అజ్ఞాచక్రము.
38	17	నిష్కామ	నిష్కామ
„	18	విశయోగము	విశ్వయోగము
40	8	అర్థిస్తాను	అర్థిస్తాను
43	8	ఇతరులను	ఇతరులను
53	5	శ్రేష్ఠమయినది.	శ్రేష్ఠమయినది
62	15	అప్పుడు	అప్పుడు
62	23	యొక్కవేవి	యొక్కవివే
69	14	భిదము	భిదము
76	చివరిదైన నీ నిశ		నీ
87	28	ఓర్పు	ఓర్పు
90	19	అంతర్ముఖడవు	అంతర్ముఖుడవు
95	13	నేతము	నేత్రము
„	21	బెప్పిన	బెప్పిన
06	17	అభ్యసించే	అభ్యసించే
08	1	మనలోపల	మనలోపల
„	2	మరపాటు	ఎమరపాటు
16	1	ఎ ప్రదేశము	ఏ ప్రదేశము

2. విశ్వయోగము. 2 - నీలోకి నీ అవలోకనము
UNIVERSAL YOGA - INTROSPECTION
(LOOK INTO THYSELF)

0
/ 97
1

శ్వయోగద్వాయనంలో - "శ్రీ విశ్వంజీ



ನಿಲಾಕಿ ನಿ ಅವಲಾಕನಂ